159.9
S34

Dr. LAURA SCHLESSINGER

10 motive stupide care distrug un cuplu

FAMILIA LA CURTEA VECHE

Curtea Veche

„Din ce ne-am luat?“ ne întrebăm deseori după o ceartă şi recunoaştem că motivul a fost banal, prostesc, stupid. Totuşi, un astfel de motiv poate duce la despărţire, la momentul în care bine cunoscutul „ne-am luat din dragoste“ nu mai are valoare.

Azi mai multe cupluri se desfac decît se fac, femeia nu se mai mulţumeşte doar cu rolurile de mamă şi de stăpînă a casei, iar bărbatul nu vrea să şi-l asume pe cel de cap al familiei. Pentru amîndoi libertatea, cariera, pasiunea sînt valori mai importante decît familia.

Aşa cum observă dr. Laura Schlessinger, „...se clatină totul! Modelele se dărîmă. Vîrsta nu mai aduce înţelepciune. Decenţa este atacată din toate părţile!“

Autoarea cărţii *10 motive stupide care distrug un cuplu* vă oferă posibilitatea de a vă recunoaşte greşelile, vă ajută să depăşiţi egoismul, priorităţile false, legăturile întîmplătoare, lupta pentru putere şi alte motive stupide care distrug relaţia de cuplu.

O frumoasă pledoarie pentru adevăratele valori familiale negate azi cu prea multă uşurinţă.

ISBN 973-669-005-9

LA CURTEA VECH

7. ROSS CAMPBELL
Copiii noştri şi drogurile

8. ROSS CAMPBELL
Educaţia prin iubire

9. GARY SMALLEY
Cum să-ţi înţelegi soţ

10. ADELE FABER, ELAINE MAZLISH
Comunicarea eficient cu copiii

11. JACQUES SALO
Vorbeşte-mi, am atît să-ţi spun

12. GARY SMALLEY
Cum să-ţi înţelegi so

13. DONALD MCCULLOUGH
Rolitetea de zi cu zi

14. JAMIE TURNDOR
Arena conjugală

15. DAVID REUBEN
Orice femeie poate!

16. M. J. ELIAS, S. E. TOBIAS, B. S. FRIEDLANDER
Inteligenţa emoţiona în educaţia copiilor

17. JACQUES SALO
Mami, tati, mă auziţi

18. M. J. ELIAS, S. E. TOBIAS, B. S. FRIEDLANDER
Stimularea inteligen emoţionale a adolescenţilor

DR. LAURA SCHLESSINGER, licențiată în biologie, doctor în fiziologie și reputat consilier matrimonial din S.U.A., este realizatoarea unei emisiuni de radio cu audiență internațională și autoarea a cinci cărți de succes, clasate pe primele locuri în topul vînzărilor de carte realizat de *New York Times*.

Audiența impresionantă a emisiunii sale de radio, cît și tirajele cărților scrise de ea au dovedit că Dr. Laura Schlessinger este un expert în rezolvarea lucrurilor stupide prin care oamenii își sabotează fericirea și pe ei înșiși. În cărțile de succes pe care le-a publicat, *10 lucruri stupide prin care femeile își distrug viața* și *10 lucruri stupide prin care bărbații își distrug viața*, ea îndeamnă cititorii să-și asume răspunderea pentru acțiunile lor și să se respecte atît pe ei înșiși, cît și pe oamenii din viața lor.

Acum, realizatoarea cunoscutei emisiuni de radio atacă o altă problemă dificilă și complicată: modul în care femeile și bărbații își fac rău lor înșile și unii altora în cadrul unei relații sentimentale.

www.drlaura.com este site-ul prin intermediul căruia puteți intra în contact cu Dr. Laura Schlessinger și puteți obține răspunsuri la întrebările dumneavoastră.

dr. Laura Schlessinger

10 MOTIVE STUPIDE care distrug un cuplu

Traducere de
ELENA NECULCEA

Curtea Veche

BUCUREȘTI, 2003

INV. 2003

596420Q

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale
SCHLESSINGER, LAURA
10 motive stupide care distrug un cuplu/
Laura Schlessinger;
trad.: Elena Neculcea
București: Curtea Veche Publishing, 2003
316 p.; 20 cm (Familia la Curtea Veche; 19)
Tit. orig.(eng.): *10 Stupid Things Couples do to Mess Up Their Relationship*
ISBN 973-669-005-9

I. Neculcea, Elena (trad.)

159.922.1

BIBLIOTECA JUDEȚEANĂ
Panait Istrati BRĂILA

159-9
S34

Coperta colecției de DAN STANCIU

LAURA SCHLESSINGER
10 STUPID THINGS COUPLES DO TO MESS UP THEIR RELATIONSHIP

Copyright © 2001 by Dr. Laura Schlessinger
Published by arrangement with HarperCollins Publishers, New York

© Curtea Veche Publishing, 2003,
pentru prezenta versiune românească

ISBN 973-669-005-9

596420 IM

Lui Deryk și Lew,
care au făcut ca atît suișurile,
cît și coborîșurile
să merite pe deplin.

Mulţumiri

Le sînt recunoscătoare celor care au fost alături de mine în vremuri de suferinţă şi de confuzie, incluzînd aici familia, prietenii, colegii şi ascultătorii mei de radio.

Îi mulţumesc şefului meu de echipă, Keven Bellows; preşedintelui postului de radio Premiere, Kraig Kitchen; şi oamenilor minunaţi care lucrează la emisiunea mea de radio, Cornelia Koehl, Michelle Anton, DeWayne McDaniel şi Dan Galanti. Emisiunea mea este motorul unei fundaţii pe care am înfiinţat-o pentru copiii neglijaţi sau molestaţi (numită „My Stuff"), iar Janine Holmes este mecanicul acestui tren al caritătii.

Mă simt norocoasă pentru că am prieteni loiali pe care mă pot baza şi fără de care viaţa ar fi o încercare mult mai grea. Vreau să mulţumesc în mod special rabinului Moshe Bryski şi întregii organizaţii Chabad pentru că mă ajută să păstrez legătura cu religia mea iudaică — uneori chiar în pofida preocupărilor mele.

Diane Reverand, redactorul şi editorul meu (cunoscută şi sub numele de *Preotul Diane**), mi-a fost alături pe parcursul publicării a şase cărţi. O respect atît de mult încît sînt paralizată de emoţie în momentul în care văd că o frază nu este marcată cu roşu.

Îi mulţumesc lui Hashem. În ciuda faptului că uneori misiunea mea mi se pare prea împovărătoare, îi sînt recu-

---

* Joc de cuvinte: „reverand" înseamnă „preot" în limba engleză. (*N. trad.*)

noscătoare pentru darurile primite şi pentru ocazia pe care o am de a realiza ceva valoros. Sper că mă voi ridica la înălţimea aşteptărilor lui Hashem.

Dr. Laura C. Schlessinger
Aprilie 2001

Introducere

Volumul *10 lucruri stupide prin care femeile îşi distrug viaţa* a fost publicată în 1994, iar volumul *10 lucruri stupide prin care bărbaţii îşi distrug viaţa* a ajuns în librării în 1997. Scriu aceste rînduri în ianuarie 2001 şi, după părerea mea, lucrurile se înrăutăţesc pe zi ce trece. În urma discuţiilor pe care le-am avut cu zeci de mii de bărbaţi, femei şi copii de-a lungul unui sfert de veac în cadrul emisiunii mele de radio, am observat că ultimele decade ale acestui mileniu au fost înfiorător de distructive pentru capacitatea bărbaţilor şi femeilor de a stabili legături, a-şi lua angajamente şi a se bucura de formarea unei familii.

Această carte nu este un documentar despre atacurile urîte şi necontenite faţă de exprimarea sănătoasă a calităţilor unice pe care le au masculinitatea, feminitatea, căsătoria, familia şi statutul de părinte; m-am ocupat cu pasiune de aceste aspecte în cartea mea *Parenthood by Proxy (A fi părinte prin intermediul tutorilor)*, reeditată mai tîrziu cu titlul *Stupid Things Parents Do to Mess Up Their Kids (Motive stupide care distrug relaţia părinte-copil)*. În această lucrare este vorba despre problemele pe care le au bărbaţii şi femeile în încercarea de a găsi „pacea în iubire" într-o societate americană care nu încurajează în nici un fel legăturile spirituale şi bucuria angajamentului mutual faţă de obligaţii, componente care, aşa cum fiecare om va recunoaşte pe patul de moarte, sînt însăşi fundaţia unei vieţi pline de sens.

BIBLIOTECA JUDEŢEANĂ

Societatea americană este cel mai bine definită de natura copiilor și tinerilor săi adulți. Pentru copiii noștri, castitatea înseamnă sex oral și anal — adică tot ceea ce nu înseamnă penetrare vaginală! (Mulțumim, domnule Președinte Clinton!)

Copiii noștri consideră că un angajament este în cel mai fericit caz temporar, așa că de ce să ne mai căsătorim — putem pur și simplu să trăim împreună. (Mulțumim multora dintre părinți.)

Copiii noștri cred că nu trebuie să prețuiască relațiile, ci că relațiile trebuie să ne servească pe noi, exact ca niște sclavi; iar cînd relația nu mai „merge" — treci mai departe și îți vezi de drum. (Mulțumim părinților care și-au părăsit copiii pentru a se „regăsi" sau pentru a întîlni „adevărata fericire" — de obicei, în lenjeria intimă a altcuiva.)

Pentru copiii noștri, copiii nu sînt foarte importanți. Dacă ar fi atît de importanți, de ce ar mai pleca părinții de lîngă ei, de ce s-ar căsători cu altcineva, de ce ar avea alți copii și de ce ar refuza să îi mai vadă pe ei? Dacă sînt importanți, cum se face că mămica și tăticul nu își văd copiii decît cîteva minute pe zi, atunci cînd îi trimit la culcare? Și dacă într-adevăr copiii sînt importanți, cum se face că unii dintre ei nu își cunosc tatăl?

Copiii noștri nu știu ce ar trebui să facă în legătură cu rolul lor de bărbat sau femeie, de soț sau soție, de mamă sau tată. Nu există definiții și nu există manuale de utilizare; sau, în orice caz, nu pentru comportamente sănătoase. Există însă ostilitate pentru tot ceea ce este masculin și există o mentalitate a victimizării în legătură cu tot ceea ce este feminin; nu prea are nimeni nevoie să fie căsătorit; părinții pot fi înlocuiți de ajutoare specializate și de tehnologie.

Copiii noștri nu știu cum să înfrunte viitorul cu toate aceste incertitudini și tot acest haos care caracterizează societatea noastră. În legătură cu confuzia, resentimentele și comportamentele stupide ale oamenilor de astăzi în relații-

ile pe care le au cu sexul opus, cel mai tare ne atrag atenția noile *norme*, care sînt devastatoare.

Nu este necesar ca intimitatea sexuală să însemne ceva.

Angajamentele pe care le faci depind de sentimentele pe care le ai la un moment dat și de împrejurări.

Nu numai că este acceptat, dar este chiar necesar să ai experiență sexuală care să includă o gamă largă de tehnici, parteneri și genuri. Campusuri universitare precum Penn State U. și State University of New York din Albany organizează activități studențești care, sub aparența unei educații pentru păstrarea sănătății, promovează sado-masochismul și alte manifestări vulgare. Cu alte cuvinte, nimic din ceea ce faci nu este greșit, acțiunile tale nu pot fi condamnate; oamenii trebuie să fie liberi să se exprime în modurile cele mai primare.

Consider că am trăit și ne-am jucat suficient de mult timp cu aceste noțiuni pentru a putea decide dacă acest experiment este o reușită sau un eșec. Rezultatele vorbesc de la sine. Acest experiment este un eșec, iar motivul este simplu: ființele umane au nevoi — nu doar curiozități și dorințe temporare — oamenii au nevoi. Nevoia profund umană de a avea o relație solidă, bazată pe iubire, precum și siguranța pe care aceasta o oferă, nu este împlinită de mentalitatea „libertate pentru toți", care promite doar momentul, nu și viitorul.

Am primit de curînd, în emisiunea mea, un telefon care evidențiază acest adevăr. O tînără de aproximativ 20 de ani mi-a vorbit de durerea pe care i-au provocat-o două trădări. Ea este din Australia și se află în Statele Unite pentru o perioadă de trei luni, în cadrul unui program de „experiență educațională". Prietenul ei, cu care are o relație de trei ani, tocmai i-a trimis un mesaj prin poșta electronică în care îi spune că se află deja în patul și în trupul altei persoane. Tînăra a comentat astfel: „Păi... e în regulă, numai că prietenii mei ies în continuare cu el." Vă vine să credeți? „Iubirea vieții ei" tocmai a început să „o facă" cu alt-

cineva în timpul scurtei ei absențe, iar ea nu spune decît că este „în regulă", însă adevărata suferință este provocată de pierderea loialității prietenilor?

În primul rînd, i-am spus că refuză pur și simplu să accepte că prietenului ei nu îi pasă de ea și de relația lor suficient de mult pentru a rezista „presiunii sexuale interne". I-am explicat faptul că, atunci cînd tinerii experimentează sexul liber și „la îndemînă", fără obligații, doar de dragul de a fi cu cineva, acest lucru este ca un robinet pe care nu îl mai poți opri. Fidelitatea presupune angajamentul față de o persoană și față de un ideal — angajament care lipsea din viețile lor. Tînăra a recunoscut că așa stau lucrurile.

I-am răspuns apoi la întrebare, dacă era sau nu exagerat din partea ei să presupună că prietenii îi vor fi loiali ei, din moment ce „el a rănit-o". I-am răspuns: „Da, chiar exagerezi." A fost șocată de răspunsul meu, astfel că i-am explicat: „Tu și el nu ați avut un angajament unul față de celălalt, însă tu te aștepți ca prietenii tăi să reacționeze ca și cum ați fi avut un angajament pe care el l-a încălcat. Nu au existat promisiuni, angajamente, jurăminte sau legăminte. Tot ceea ce ați avut a fost obișnuință și sex. Astfel încît nu există nici o bază reală pentru ca prietenii tăi să fie nevoiți să aleagă. Și ei trăiesc exact în același mod în care ați trăit voi doi și, cu siguranță, vor să se bucure de aceeași libertate pe care și-a asumat-o prietenul tău."

Iată la ce se rezumă totul. Această tînără femeie voia să se simtă iubită, prețuită, admirată și deosebită. Își dorea să aibă un angajament de iubire caldă și care să îi ofere siguranță. Totuși, ea nu a făcut nimic pentru a avea un astfel de angajament, pentru că această *normă* nu mai este valabilă. Își dorea sprijinul comunității în momentul în care sacralitatea relației ei nesanctificată a fost pîngărită. Însă acest sprijin nu există. Cu alte cuvinte, normele societății contemporane *nu* încurajează și *nu* sprijină romantismul sau existența unor relații intime sigure, sincere și prețuite.

În fiecare zi primesc telefoane de la bărbați și femei de toate vîrstele, religiile și etniile, oameni care au educație diferită, aparținînd unor medii sociale și realități economice dintre cele mai diverse. Ei îmi telefonează pentru că au probleme și este din ce în ce mai evident că sursa principală a majorității problemelor o constituie lipsa fundamentală a standardelor morale care să îi călăuzească în luarea unor decizii majore. De ce oare se miră acești oameni cînd văd că pur și simplu „nu merge"?

Să luăm, de exemplu, problema logodnei, a perioadei în care un bărbat „face curte" unei femei. Cei mai mulți oameni nici nu cunosc acest cuvînt, ca să nu mai vorbim de folosirea lui în vocabularul sau în viețile lor. A face curte era cîndva o perioadă specială în care oamenii se puteau cunoaște mai bine și care beneficia de reguli, supraveghetori, sprijin și sfaturi. Această perioadă le oferea bărbaților și femeilor ocazia de a cultiva între ei legături de prietenie și de înțelegere, permițîndu-le să ajungă la o adevărată cunoaștere reciprocă. Era o etapă în care erau privilegiate cochetăria și curtoazia, ca și discutarea unor probleme precum religie, muncă, familie, copii, cămin, filozofie și cum se vor putea înțelege cele două familii ale tinerilor. Logodna le oferea timpul necesar pentru a se cunoaște unul pe celălalt în profunzime, astfel încît potențialii parteneri să poată decide dacă vor deveni sau nu intimi.

Nu mai este la modă să faci curte — acum se poartă „intimitatea" la minut. Termenul de bază este „cuplarea", ceea ce presupune că ajungi să faci sex înainte de a ști care este cel de-al doilea prenume al partenerului. Pentru „cuplare" și „concubinaj" nu este necesar să fii îndrăgostit de idealuri, țeluri și promisiuni, cîndva inerente unei astfel de apropieri. Cuplarea și concubinajul se rezumă la a primi fără să dai nimic în schimb. Și dacă nu mai primești, nu este nici o problemă, pur și simplu mergi mai departe, în alt loc unde te poți cupla și convietui din nou, și tot așa la nesfîrșit.

Într-un final, acești oameni sună la emisiunea mea. Se întreabă ce nu a mers bine. Sînt răniți sau furioși și, cu siguranță, nedumeriți. Simt ceea ce este normal să simtă o persoană cînd pierde o ființă iubită; însă au dificultăți în a recunoaște că propriul lor comportament a generat pierderea. Relațiile de genul „cuplare și concubinaj" nu au profunzime și nici semnificații, nu implică promisiuni, atașament sau mulțumire. Nu demonstrează existența unor valori asumate de către participanți.

Cele mai triste telefoane le primesc de la bărbați și femei care, după ani de concubinaj și poate nașterea unui copil sau doi, vor să se căsătorească și descoperă că celeilalte persoane îi place tocmai această stare de perpetuă nesiguranță.

Cele mai enervante telefoane vin din partea bărbaților și femeilor care, după ani de concubinaj, își dau seama că partenerul nu este „alesul inimii" și că a venit vremea să meargă mai departe. Mă sună să mă întrebe dacă ar trebui să continue să se întîlnească cu copiii fostului partener și își pun problema dacă acest lucru îi va afecta sau nu pe copii. Recunosc, astfel de telefoane mă scot din sărite. Chiar și astăzi rămîn mută de uimire cînd văd cît de cavaleri sînt unii cu sufletul, sentimentele și bunăstarea copiilor.

Atunci cînd oamenii încep o conversație telefonică despre conviețuirea cu o persoană care are deja copii, îi întreb direct dacă ei cred că acest lucru îi învață pe copii ceva pozitiv și care să le dea speranță pentru viitor. Îmi răspund aproape întotdeauna „Nu", însă continuă povestirea ca și cum doar sentimentele lor ar fi importante, iar copiii nu ar conta deloc.

Alături de *normele* sociale actuale — haotice, imorale și ultralibertine, care ne influențează comportamentul în mod constant — cea mai mare problemă pe care o au oamenii în a stabili relații este hiper-individualismul. În esență, dacă orice este permis și Dumnezeu nu mă obligă față de oameni în nici un fel care nu îmi este folositor, înseamnă că filozofia mea de viață este următoarea: ceea ce vreau/am nevoie/doresc într-un anumit moment, asta voi face. Dacă toți oamenii trăiesc astfel, înseamnă că nimeni nu trăiește pentru altcineva și nimeni nu este ferit de toanele sau capriciile celorlalți.

Bine ați venit în America modernă!

Acum 20 de ani probabil că aș fi primit telefoane din partea unor ascultătoare care s-ar fi plîns de faptul că nu reușesc să găsească un bărbat dispus să își ia angajamente. Astfel de telefoane sînt acum rare. Astăzi primesc telefoane de la bărbați care nu reușesc să găsească femei care să se gîndească serios la căsătorie, familie, copii. În plus, se pare că este din ce în ce mai greu pentru un bărbat să găsească o femeie pe care să o poată respecta.

Herb, unul dintre ascultătorii mei, îmi scria în iunie 2000:

„Ascultam emisiunea dumneavoastră de radio și v-am auzit spunînd ceva în legătură cu faptul că dumneavoastră încă mai credeți în cavalerism, dar bărbații moderni nu mai privesc această atitudine cu aceiași ochi ca în trecut pentru că mișcarea feministă i-a atribuit o conotație negativă.

Însă mai există un aspect al acestei probleme. Într-o lume modernă în care femeile se poartă la fel de grosolan, de vulgar și de urît precum bărbații mitocani, nu mai ai pentru cine « să scoți spada »; în aceste condiții, nimeni nu se mai poate aștepta la cavalerism din partea bărbaților. Conceptul de a recunoaște onoarea unei femei, nu mai vorbim de a o proteja, ne este la fel de străin precum peisajul selenar. Care onoare? Unde?"

O „foarte îngrijorată mamă și bunică" scria în aceeași zi:

„Ce s-a întîmplat cu femeile în ultimii 40–50 de ani? Eu personal cred că toate se află în moarte cerebrală atunci cînd vine vorba despre bunăstare, respect de sine, copii etc. Fac sex în afara căsătoriei fără să se gîndească la consecințe. Este la modă. Mișcarea feministă a crezut că acest lucru

le va aduce pe femei la un nivel de egalitate cu bărbaţii... Bărbaţii adevăraţi respectă femeile care se respectă pe ele însele. Feminismul le-a încurajat pe femei să se dăruiască fără a cere nimic în schimb. Şi ghici cine „şi-o trage" în cele din urmă!! (scuzaţi jocul de cuvinte). Iar în tot acest timp ele îi fac să sufere pe copiii nevinovaţi, familiile etc."

Primesc mii de scrisori de la tineri şi tinere între 20 şi 30 de ani care încearcă cu disperare să se descurce în noianul de prostii pe care li le-a vîndut o cultură populară care nu acordă nici o atenţie adevăratelor nevoi spirituale. Tinere femei, care sînt virgine — pentru a doua oară, caută un înţeles al intimităţii fizice. Tinerii bărbaţi şi tinerele femei care declară că îşi păstrează virginitatea pentru noaptea nunţii sînt luaţi în rîs şi disprețuiţi de colegii lor de generaţie, de profesori şi alţi adulţi. Tinere femei care, după ce au născut şi şi-au luat concediul de maternitate de şase săptămîni, îşi dau seama că trebuie să îşi ia concediu permanent, renunţînd la carieră, pentru a putea fi un părinte bun şi a realiza o legătură adevărată cu copilul. Şi tineri bărbaţi care nu ştiu unde să o caute pe acea fată demodată, dar care are un sistem de valori.

Karl, unul dintre ascultătorii mei, a accentuat acest aspect:

„Se pare că mişcarea feministă a avut un succes de răsunet în a distruge dinamicile relaţiilor calde şi cooperante dintre bărbaţi şi femei. Majoritatea femeilor americane sînt acum victimele doctrinei care devalorizează calitatea de tată, dinamica unei relaţii de egalitate şi bărbaţii în general. Această doctrină promovează calitatea de mamă singură şi faptul că tatăl (sau un tată) nu este o necesitate, ci mai degrabă un obstacol în calea realizării. Materialismul şi egocentrismul axat pe carieră sînt esenţiale pentru fericirea unei femei, iar asta este tot ceea ce contează. Şi, doamnă dr. Laura, ...copiii au ajuns să fie un „moft mişto", la fel ca maşinile de teren şi alte proprietăţi ale „carieriştilor".

Din nefericire, aceasta este atmosfera care predomină pe scena întîlnirilor dintre oameni ca noi, de 30–40 de ani. Însă nu trebuie să ne lăsăm intimidaţi, încă mai există speranţă pentru noi, bărbaţii care tînjim după o familie unită, care să se bazeze pe iubire, devotament şi valori familiale.

Dacă rodul unui pom este otrăvit, mergi la un alt pom. În călătoriile mele de afaceri, am cunoscut o femeie încîntătoare, apropiată de vîrsta mea. Ea întruchipează ceea ce ne dorim noi, bărbaţii americani politicoşi, manieraţi, tandri, comunicativi, devotaţi şi credincioşi. Este talentată şi extrem de inteligentă, însă este interesată şi de întemeierea unei familii iubitoare, formată din doi părinţi, şi ştie că un singur părinte nu este suficient pentru a creşte un copil sau pentru a întări o societate. În plus, apreciază atunci cînd îi deschid uşa şi faptul că avem o relaţie tandră şi echilibrată. Plănuim să avem copii pe care să nu îi abandonăm la grădiniţe cu program prelungit şi sîntem conştienţi amîndoi că noua noastră familie va fi foarte importantă pentru noi.

Un mesaj către toţi bărbaţii cavaleri şi sinceri care există: sînt o mulţime de femei iubitoare în jur, nu renunţaţi la principiile voastre. Nu cedaţi."

Ştiu ce credeţi ... că dau vina numai pe femei pentru haosul social din zilele noastre. Într-adevăr, pun un accent mai mare pe femei pentru că eu consider că femeile au ultimul cuvînt. Ceea ce femeile nu permit, bărbaţii nu pot şi nu vor face. Am învăţat acest lucru de la răposatul meu tată. Această noţiune a constituit sursa de inspiraţie pentru prima mea carte, *10 lucruri stupide prin care femeile îşi distrug viaţa.* Eu şi tatăl meu discutam despre responsabilitate, iar el a făcut observaţia că direcţia în care urcă sau coboară moralul şi moravurile într-o cultură depinde de ceea ce fac şi permit femeile. El considera că bărbaţii, dacă ar fi respinşi de femei, nu ar continua să aibă acelaşi comportament din cauza căruia au fost respinşi la început. Din pîntec (mamă) pînă în vagin (sex), spunea el, bărbaţii sînt

judecați și aprobați de către femei. Bărbații se comportă urît atunci cînd femeile acceptă aceasta — e foarte simplu.

Influențată de vederile mele feministe de atunci, am argumentat îndîrjit împotriva punctului lui de vedere, furioasă pentru că învinovățea femeile pentru comportamentul urît al bărbaților. Acum am ajuns să înțeleg că tatăl meu nu învinovățea, ci explica și avea dreptate.

Mișcarea feministă a devenit ostilă relațiilor heterosexuale în general, iar în particular căsătoriei, calității de mamă, modestiei și valorilor religioase. Femeile tinere sînt înconjurate de acest noroi libertin și se împleticesc prin „relații", fiind recunoscătoare pentru pilula contraceptivă de a doua zi și pilula care provoacă avortul și contează pe ele pentru a le scoate din încurcăturile care se țin lanț. Ani și ani mai tîrziu, eu primesc scrisori pline de regrete și rușine.

O adolescentă de 16 ani m-a sunat de curînd în timpul emisiunii pentru a mi se „confesa". Fusese în casa unei prietene la o petrecere la care băuturile erau asigurate de către părinți și își făcuse de cap. Am întrebat-o dacă părinții ei știau și dacă ar fi fost de acord.

„Nu", a răspuns ea.

„Deci, după ce te-ai amețit bine, ai început să te giugulești cu el în văzul tuturor? N-a fost prea demn de respect ceea ce ai făcut, nu crezi?"

„Păi... ni se cam rupsese filmul."

„Și apoi ce s-a mai întîmplat?"

„A început să mă ducă în sus pe scări, ca să mergem într-un dormitor și să facem..."

„Ai o relație cu tipul acesta, este un băiat cu care te întîlnești de mai multă vreme?"

„Nu."

„Părinții tăi l-au cunoscut?"

„Nu."

„Este doar un tip de la școala ta, care s-a nimerit să fie la petrecere și cu care te-ai giugiulit și ți-ai făcut de cap?"

„Da."

„În cele din urmă, ați ajuns să faceți sex într-unul din dormitoarele de la etaj?"

„Nu, mama prietenei mele ne-a văzut cînd urcam, ne-a spus că nu avem voie să folosim camerele și ne-a trimis înapoi. Am început din nou să ne giugiulim."

„Și, de fapt, ce dorești să mă întrebi?"

„Păi, m-am simțit prost pentru ceea ce am făcut și vreau să știu ce ar trebui să îi spun cînd îl voi întîlni la școală."

Regulile așa-zise demodate includeau, de obicei, noțiunea de părinți responsabili de copiii lor și ai altora. Cînd adulții sînt prea permisivi cu consumul de droguri, alcool și cu actele sexuale, copiii se simt îndreptățiți față de ceea ce este pînă la urmă o idee greșită. Această adolescentă cu siguranță așa s-a simțit, de vreme ce presiunea prietenilor s-a extins și asupra părinților iresponsabili.

I-am spus fetei cît de ușor este să faci un lucru prostesc care decurge dintr-o altă prostie pe care ai făcut-o anterior: alcool... giugiulit... act sexual. I-am explicat cum toate acestea ar fi putut să o ducă într-o clinică unde se fac avorturi, un centru de adopții, un centru de consiliere a minorilor cu probleme sau o clinică de boli venerice. I-am sugerat să îi spună băiatului respectiv următorul lucru: „Am făcut o greșeală, mi-e foarte rușine de ceea ce am făcut și nu se va mai întîmpla."

De asemenea, am sfătuit-o să le spună părinților ei ce s-a întîmplat.

Ceea ce vreau să subliniez este că lipsa de orientare a copiilor noștri se datorează faptului că noi, ca adulți, ne-am rătăcit. Iar adulții dezorientați îmbătrînesc din ce în ce mai tare. Se pare că unul dintre cele mai frecvente subiecte cu care se confruntă ascultătorii mei este cel al „bunicilor" aventurieri. Vă vine să credeți? Cupluri de tineri care sînt căsătoriți și au copii mă întreabă ce să facă în legătură cu părinții lor care conviețuiesc cu cineva fără să fie

căsătoriți: „Ar trebui să le dăm voie să vadă copiii?", sau „Ar trebui să le facem cunoștință copiilor noștri cu *iubitul/iubita bunicilor*?" sau „Cum să împărțim vacanțele în familie?" și așa mai departe. Doamne-Dumnezeule, se clatină totul! Modelele se dărîmă. Vîrsta nu mai aduce înțelepciune. Decența este atacată din toate părțile!

Cu toate acestea, oamenii înțeleg în cele din urmă că au nevoie de un cuibușor cald, fericit și armonios. Susan a trimis o scrisoare către site-ul meu pe Internet (www.drlaura.com) în care afirma că trecutul ne învață să revenim la ceea ce este bun și frumos în viață și dragoste:

„L-am cunoscut pe cel care urma să îmi devină soț în iulie și ne-am căsătorit în septembrie. Mama mea mi-a spus întotdeauna: « Ai grijă să cunoști un om în toate cele patru anotimpuri înainte de a te căsători cu el », și, Doamne, cîtă dreptate avea! Trei luni nu înseamnă nici pe departe suficient timp pentru a ajunge să cunoști caracterul unui om. Soțul meu (actualmente fostul meu soț) pretindea că s-a debarasat de cîteva obiceiuri tare neplăcute cînd am început să ieșim împreună, însă, așa cum am spus, trei luni nu ajung pentru a descoperi adevărul. După numai două săptămîni de la nuntă, el a început din nou să consume marijuana, la care spusese că a renunțat definitiv. Un an mai tîrziu, la două luni după nașterea fiului nostru, s-a reîntors la heroină, despre care spusese că nu s-a mai atins de cîțiva ani buni. Se pare că mariajul și postura de tată erau mai mult decît putea duce și singurele « unelte » ajutătoare pe care le cunoștea erau drogurile.

Acum sînt mai tristă, dar mai înțeleaptă. Eu și minunatul meu soț actual ne cunoșteam de foarte mulți ani înainte de a începe să ieșim împreună. Amîndoi credem că o prietenie trainică este o fundație bună pentru o căsnicie solidă. Fiind prieteni, am reușit să ne cunoaștem cu adevărat caracterul unul altuia cu mult înainte ca acel mic drăcușor, dorința carnală, să se interpună în calea rațiunii. Doamnă dr. Laura, îmi învăț ambii fii (unul de 10, celălalt de 22 de ani) că, înainte chiar de primul sărut, prin intermediul unei prietenii trainice se poate învăța cel mai important lucru pentru o căsnicie reușită. Înainte de primul sărut poți gîndi cu mintea și nu cu libidoul. Și le mai spun: « Aveți grijă să cunoașteți un om în toate cele patru anotimpuri înainte de a vă căsători ». Hmmm... oare unde am mai auzit eu acest lucru?"

În semn de recunoștință pentru contribuțiile celor 20 de milionane de ascultători care mi-au telefonat, mi-au trimis scrisori, mesaje prin poșta electronică sau faxuri, ofer această carte tuturor celor care sînt loiali celor patru anotimpuri.

Dr. Laura Schlessinger
Ianuarie, 2001

1

Secrete stupide

„Doamnă dr. Laura, ar trebui oare să îi spun femeii cu care mă întîlnesc că am fost managerul şi proprietarul unui bordel şi cînd ar trebui să fac asta?“

Credeţi sau nu, aceasta a fost o întrebare pe care am primit-o recent de la un ascultător al emisiunii mele de radio. Deşi această întrebare ar putea provoca zîmbete sau chiar hohote de rîs, chestiunea fundamentală este importantă: este sau nu cazul, şi ce fel de informaţii din trecut eşti obligat să divulgi pe perioada primelor întîlniri, logodnei sau căsătoriei? Şi ce se întîmplă dacă trecutul înseamnă săptămîna trecută? Ba mai mult decît atît, există vreun pericol în a spune „tot adevărul şi numai adevărul“?

Tot ceea ce este intim este şi secret?

Atunci cînd decizi „ce anume să spui“, prima chestiune la care trebuie să reflectezi este aceea dacă eşti capabil să faci diferenţa între *secret* şi *intim.* Această distincţie nu este deloc o chestiune minoră sau lipsită de importanţă. De curînd i-am întrebat pe ascultătorii mei care sînt opiniile şi experienţele lor referitoare la secrete şi intimitate. Dintre toate întrebările pe care le-am pus în emisiunea mea, aceasta a primit cele mai detaliate şi mai rapide răspunsuri. Iată cîteva dintre aceste răspunsuri:

☞ „Intimitatea este ceva ce «dăruiești» celuilalt din respect. Secretele sînt cele pe care le «ascunzi» de celălalt."

☞ „Intimitatea înseamnă atunci cînd vrei să te duci la baie sau să te cureți în nas fără ca partenerul să te vadă — sau atunci cînd încerci să îi cumperi un cadou-supriză. Secretele sînt atunci cînd te simți vinovat de ceva despre care nu poți vorbi cu partenerul."

☞ „Dacă partenerii au secrete, atunci înseamnă că tind spre separare. Secretele clădesc lipsa de încredere, rezerva, intimitatea păzită a inimii și resentimentele — iar toate acestea duc la amărăciune. Intimitatea este ceva care aparține numai individului și nu ar trebui să includă nimic din ceea ce ar putea afecta în vreun fel cele două părți sau familia."

☞ „După părerea mea, intimitatea în căsătorie înseamnă spațiul propriu. Presupune adevăr și respect. Celălalt partener este conștient de acest spațiu și îl respectă fără nici un fel de intruziuni. Cu toții avem nevoie de timp pentru noi înșine, altfel am înnebuni! Cred că secretele sînt distructive într-o căsnicie — sînt o dovadă a lipsei de încredere și de respect. Ele sînt ceva despre care partenerul nu știe și, prin urmare, sînt o minciună."

☞ „Intimitatea este ceva ce prețuim în interiorul nostru. Este ceva ce hotărîm să împărtășim treptat. Gîndurile mele sînt intime și decid să împărtășesc bucăți, fragmente. Secretele sînt dăunătoare dacă presupun necinste și neîncredere și compromit integritatea și moralitatea."

☞ „Intimitatea înseamnă un timp pe care ni-l rezervăm pentru noi înșine sau pentru chestiuni spirituale. Cred că secretele într-o căsnicie pot fi o formă de înșelăciune."

☞ „Noțiunea de intim se referă la ascunderea unor informații care te privesc pe tine însuți, a căror dezvăluire nu i-ar fi de nici un folos partenerului și pe care nu dorești să le împărtășești. Secretele, pe de altă parte, înseamnă ascunderea unor informații care pot influența financiar, spiritual, fizic sau mental bunăstarea partenerului. Intimitatea este acceptabilă. Secretele nu sînt acceptabile, decît dacă îl feresc pe partener de suferință."

☞ „Intimitatea înseamnă să folosești baia (mai ales cînd e vorba de miros), să îți pensezi sprîncenele, să te scobești în nas, să îți storci coșurile... toate lucrurile acestea mărunte care sînt destul de neplăcute chiar și cînd le faci singur, nu mai vorbim să fie și partenerul de față! Secretele înseamnă să nu îi spui partenerului că îi pregătești o surpriză specială... în mod cert, nu ceva ce ar putea răni partenerul sau ar putea face rău căsniciei."

De fiecare dată cînd primesc un telefon referitor la „a spune" ceva unei persoane apropiate, prima parte a discuției se referă întotdeauna la diferența între ce este intim și ce este secret. Nu numai că doresc ca oamenii să fie integri în comportamentul lor față de alții, dar este vital pentru propria bunăstare să fie toleranți cu ei înșiși și să își păstreze o demnitate onorabilă. Prea mulți oameni cred că trebuie să se disece pînă la os pe masa de operații a primelor întîlniri pentru a se spăla de păcate. Aceștia sînt oamenii care nu au deloc simțul intimității. Alții sînt atît de plini de dispreț față de ei înșiși, încît vor să țină totul înăuntru, de teamă că pentru ei nu există iertare sau posibilitate de progres. Aceștia sînt oamenii pentru care absolut orice devine un secret.

Este o dovadă de sănătate mentală să fii capabil să accepți limitările cuiva, cicatricele trecutului și problemele lui, fiind totodată dispus să îți asumi riscul de a fi cunoscut cu adevărat. Este singurul mod în care putem avea relații de calitate.

Teama de intimitate

În viața oricărui om există puncte slabe și trăsături de caracter care ne întristează, iar unii oameni trăiesc într-o nesiguranță profundă. Aceștia sînt oamenii care trebuie să știe tot ce faci, spui, gîndești, scrii și cu cine. Dacă nu au această reasigurare permanentă prin intermediul informațiilor (încercarea lor de a controla lumea și de a se simți în siguranță), imediat își imaginează tot ce poate fi mai rău, exagerează și interpretează greșit totul și orice — creează astfel un val de certuri și frustrări.

Mai mult decît oricînd în istorie, mediul nostru cultural îi îndeamnă pe oameni — care, altfel, sînt destul de siguri și fără intenții rele — să pună la îndoială sinceritatea și fidelitatea celor apropiați — prieteni, logodnici sau soți. De ce? Răspunsul este pe cît de simplu, pe atît de distructiv:

- Acceptarea generală a societății în ceea ce privește sexul în afara căsniciei a dus la apariția unei epidemii de experimentări, sex ocazional și promiscuitate, diminuînd astfel semnificația intimității fizice. În consecință, oamenii se confruntă cu un lung șir de foști iubiți/iubite care încă fac parte din viața lor, pentru că îi întîlnesc la locul de muncă, în comunitate, în familii, sau pentru că „foștii" pur și simplu nu vor să renunțe.
- Psihologii zilelor noastre vorbesc despre infidelitate, promiscuitate și perversiune ca despre o *boală*. Bărbații și femeile își neglijează familiile în căutarea unor relații amoroase pe Internet din cauză că sînt *dependenți*. Această explicație face ca victima unui comportament imoral și egoist să fie considerată lipsită de sensibilitate față de boala partenerului său care umblă din floare-n floare. Să fim serioși!
- Urmărirea perpetuă a plăcerii și satisfacției imediate a fost încurajată de cultura noastră, care a afirmat că divorțul nu este ceva greșit și că a conviețui cu cineva este echivalent cu a fi căsătorit. În consecință, oamenii sînt puși în posturi care în trecut le-ar fi garantat siguranța (legămîntul căsătoriei și presiunea socială), însă astăzi presiunea socială susține individualitatea în detrimentul legămintelor, soților, copiilor, căsniciei și comunității.
- Tribunalele familiale nu sprijină sacralitatea căsniciei și nici nu recunosc nevoile esențiale și importanța fundamentală a bunăstării copiilor. Partenerii își fac bagajele și se mută separat fără vreun motiv valabil, își duc copiii la mii de kilometri distanță, se cuplează cu unul sau mai mulți noi parteneri sexuali și își păstrează statutul de părinți buni.

Roma arde și mulți oameni sînt cuprinși de flăcări — și totuși alarmele nu sună — este vorba de un fleac, nimic important. Nici nu este de mirare că teama și cinismul cu care este privită luarea unui angajament sînt în creștere.

Lăsînd la o parte, pentru moment, aceste presiuni, realitatea este că acolo unde nu există încredere, nu este posibil respectul, iar unde nu există respect, nu va exista nici siguranță în ceea ce privește o relație. Atunci cînd nesiguranța este atît de mare în interiorul unei persoane, linia de demarcație necesară, sănătoasă și firească între intim și secret va fi ștearsă, pentru că partenerul bolnav va interpreta intimitatea rezonabilă ca fiind o tentativă periculoasă de păstrare a unor secrete dăunătoare.

Pe de altă parte, oamenii nesiguri, care se tem atît de tare să nu piardă controlul sau să fie judecați ori respinși,

transformă totul în ceva intim, ca într-o încercare disperată de a-şi păstra echilibrul. Cu alte cuvinte, ei transformă totul în secrete, aceasta fiind pentru ei ca o modalitate de a ascunde, a păcăli şi a evita suferinţa.

O ascultătoare mi-a scris despre experienţa personală pe care a trăit-o alături de un soţ care avea astfel de temeri:

„Deşi ne-am căsătorit prea de tineri, am reuşit să depăşim cu bine nişte ani foarte grei şi să rămînem împreună, bazîndu-ne pe învăţarea acestui element-cheie: distincţia dintre intim şi secret. La început, soţul meu avea mari probleme cu intimitatea şi se simţea invadat pentru că nu mai putea păstra tot ceea ce era legat de el doar pentru el însuşi. Treptat, a învăţat să împărtăşească şi să mă lase să mă apropii. Eu am învăţat că anumite lucruri trebuie să rămînă personale, pentru că poate fi de-a dreptul dăunător să spui adevărul despre absolut orice. De exemplu, soţul meu este singurul partener sexual pe care l-am avut vreodată. Înainte de a ne cunoaşte, soţul meu a avut şi alte partenere sexuale. Aşa că a decis să fie „secretos" cu detaliile, pentru că nu ar fi adus nici un beneficiu realţiei NOASTRE dacă mi le-ar fi spus, ci, dimpotrivă, ar fi adus un val de răceală.

Cel mai important lucru pe care l-am învăţat în căsnicia noastră a fost că există suficient spaţiu pentru intimitate şi că nu trebuie văzută ca fiind un secret dăunător. Soţul meu se simte acum în siguranţă deoarece mi-a împărtăşit atît de multe din personalitatea lui, iar eu mă simt mult mai în siguranţă de cînd am înţeles că nu este nevoie să ştiu totul."

Felicitări! Este o realizare extraordinară pentru amîndoi. Soţul s-a schimbat pentru că i-a împărtăşit soţiei secretele lui şi este sigur de afecţiunea şi de acceptarea ei faţă de personalitatea lui reală, fundamentală; soţia s-a schimbat deoarece are încredere în dragostea soţului şi nu mai are permanent nevoie de detalii, permiţîndu-i astfel soţului să îşi păstreze intimitatea. Orice cuplu ar trebui să lupte pentru a ajunge la un astfel de echilibru.

Oamenii trebuie să fie capabili să-şi păstreze un simţ al individualităţii şi, în acelaşi timp, să-şi poată împărţi viaţa cu cineva.

Păstrează pentru tine!

În emisiunea mea sînt momente în care pur şi simplu ţip la ascultătorul care este pe fir: „Ce-ai avut în minte? Cum ai putut să spui aşa ceva?!" Nu-mi vine să cred cînd aud o întrebare de genul:

„Doamnă dr. Laura, aş vrea o părere din partea dumneavoastră. La vîrsta de 18 ani, am avut o prietenă. Acum sînt căsătorit şi am un fiu minunat în vîrstă de zece luni. Cu puţin timp în urmă, am început să mă simt nefericit în căsnicie fără să cunosc motivul. Am reluat legătura cu fosta mea prietenă. Foarte curînd după aceea, m-am simţit deprimat. În cele din urmă, i-am mărturisit soţiei că mi-era dor de fosta mea iubită, ceea ce, în mod evident, a deteriorat relaţia noastră. Acum i-am spus că mi-a trecut, însă ea tot aduce vorba despre asta atunci cînd este supărată. Astăzi am intrat pe Internet şi am găsit um mesaj de la fosta mea prietenă care mă ruga să o sun. Nu ştiu ce să fac. Îmi iubesc soţia şi copilul, dar nu ştiu de ce încă mai am sentimente pentru fosta mea iubită. Nu îmi dau seama dacă îmi lipseşte prietenia ei sau dacă încă o mai iubesc."

I-a mărturisit soţiei că are fantezii cu o altă femeie reală?! Vai! Această informaţie este în mod cert de domeniul intimităţii. Atunci cînd ne tratăm partenerul ca pe psihologul sau preotul nostru căruia ne confesăm, comitem o greşeală care este adesea imposibil de reparat, chiar dacă relaţia continuă. În astfel de momente trebuie să mergem la un adevărat psiholog sau la un preot pentru a ne confesa pentru că traversăm o perioadă în care ne luptăm cu impulsurile fireşti care ne îndeamnă să evităm dificultăţile

(mariaj, rate de achitat la bancă, facturi de plătit, copii, boilere care explodează...) și să alegem calea ușoară (foști sau noi parteneri sexuali, fantezii).

Toate ființele umane portă astfel de lupte interioare. Aceste lupte intră în sfera secretelor distructive în momentul în care răspundem unui astfel de telefon sau mesaj electronic.

Iată ce scria o ascultătoare:

„Intimitatea se referă la gînduri sau idei care sînt personale. Adesea este mai bine să nu dezvăluim situațiile care apar în visele noastre. Este inutil să rememorăm detaliile picante despre foștii iubiți; acestea țin de zona privată. Ideile care prind formă, însă rămîn simple idei, și care ar putea să nu fie de folos relației maritale, sînt, de asemenea, private. Intimitatea se sfîrșește atunci cînd gîndurile, situațiile sau ideile se transformă în fapte și au un impact asupra relației, putînd afecta negativ căsnicia.

Sincer, nu vreau să știu ce s-a întîmplat în viața lui înainte să ne căsătorim, cînd mergeam la facultăți diferite. Ba mai mult, sînt convinsă că nici el nu vrea să afle ce gînduri am în perioada premenstruală sau după ce l-am visat pe străinul cel sexy. Ne împărtășim planurile de viitor, glumele amuzante, viețile noastre de zi cu zi și, mai important decît toate, dragostea noastră. Cred că amîndoi ne ferim de situațiile pe care ar trebui să le ținem secrete."

Nu-i așa că acest ultim comentariu este perfect? Mi-am amintit brusc de ascultătorul care povestea că are o minunată motocicletă Harley. Soția lui, pe care o iubea foarte mult, nu era deloc interesată de motociclete. Într-o bună zi, el a agățat o cască în plus la motocicletă, pentru o colegă de serviciu, tînără și drăguță, înnebunită după plimbările cu motocicleta, pe care o mai plimba uneori. Ascultătorul respectiv m-a sunat pentru că soția lui era supărată. Ea observase casca de rezervă cînd el ajunsese acasă, iar el îi explicase la ce servea. Ea s-a simțit rănită și furioasă. El voia să știe dacă exagerase cu casca de rezervă.

I-am spus că, dacă nu cumva era lipsit de fantezie, prost sau avea intenții de suicid, atunci era nepotrivit pentru el să experimenteze „vibrații motocicliste" alături de o femeie singură, atîta vreme cît el avea o căsnicie fericită pe care intenționa să o păstreze așa. I-am mai spus că nu ar fi ținut acest lucru secret dacă ar fi crezut într-adevăr că este ceva acceptabil.

Cînd lucrurile s-au întîmplat deja

Din nefericire, uneori există situații și necazuri care nu pot fi remediate și sîntem obligați să dezvăluim adevărul sau informația. În alte cazuri, ceea ce pare de la sine înțeles că trebuie să rămînă un secret ar fi bine să fie dezvăluit, pentru că mai este timp suficient să învățăm o lecție și să evităm repetarea aceleiași greșeli.

O tînără femeie mi-a scris despre dilema ei: este mai bine să se păstreze un secret sau să se facă eforturi pentru ca cealaltă persoană „implicată" să afle?

„Sînt cu prietenul meu de un an și jumătate. Cu două săptămîni înainte de a împlini 18 ani, am rămas însărcinată. Împreună cu părinții mei am decis că cel mai bine era să fac un avort. Așa că la zece zile după majorat, am întrerupt sarcina.

Prietenul meu este total împotriva avorturilor, așa că el nu știe că am făcut un avort. Lui i-am spus că nu am fost însărcinată. Oare trebuie să îi spun în cele din urmă? Simt că este problema mea personală, a mea și a părinților mei. Știu că dacă i-aș mărturisi că am făcut un avort s-ar supăra îngrozitor de tare. Ar trebui să îi spun sau să păstrez secretul?"

Adevărul este că această problemă nu îi privește pe tînăra femeie și pe părinții ei. Este o problemă în care sînt implicați ea, tatăl copilului, copilul avortat și Dumnezeu. Părinții ei au pus capăt noii vieți fără întîrziere și au păstrat secretul fiicei, însă povestea nu se termină aici.

Dacă dilema ei ar fi apărut zece ani mai tîrziu, aș fi sfătuit-o să nu arunce urîțenie și suferință pe umerii cuiva care și-a văzut de viață. Însă această situație este în prezent, iar acest băiat-bărbat trebuie să afle că sexul neprotejat, în afara unei căsătorii, a avut drept urmare avortarea primului său copil. În timp ce tînăra femeie are puterea de a decide să pună capăt vieții copilului ei, el are responsabilitatea de a se purta în așa fel încît să nu își pună niciodată în pericol potențialii urmași. După părerea mea, el trebuie să afle, pentru că astfel va învăța o lecție care îl va ajuta să facă alegeri mai bune pe viitor.

Dreptul de a alege

Atunci cînd vine vorba de a spune „da" în cunoștință de cauză, personal mă declar în favoarea posibilității de a alege. Vreau să spun că oamenii trebuie să își rezerve timpul necesar pentru a afla destul de multe lucruri despre potențialul partener, astfel încît să facă o alegere reală, nu doar să răspundă fanteziilor, speranțelor, dorințelor sau disperării. Pentru a nu te grăbi și a putea ajunge la adevărata alegere, este nevoie de o anumită doză de maturitate, de sinceritate din partea partenerului și de disponibilitatea lui de a dezvălui factori și chestiuni importante care ar putea duce la „ruperea învoielii". Bineînțeles, din moment ce nimeni nu își dorește să fie respins, nu este greu de înțeles de ce oamenii se prefac sau păstrează secrete care nu ar trebui păstrate. În cele din urmă, adevărul iese la suprafață, iar cînd se întîmplă, rareori avem parte de un final fericit.

O ascultătoare scria:

„Soțul meu a ales să nu îmi spună că suferise o depresie nervoasă și fusese internat într-un spital de boli mintale, cu șase ani înainte ca noi să ne cunoaștem. Inutil să mai spun că în cele din urmă am aflat totul. După aproape trei ani de căsnicie, a venit pe lume primul nostru copil. În timpul sarcinii am văzut cum soțul meu se schimba, devenind de

nerecunoscut. Mi-a spus că nu îmi mărturisise adevărul înainte de a ne căsători de teamă că l-aș fi părăsit.

La puțin timp după nașterea copilului, și-a provocat un accident la locul de muncă, același loc de muncă din care mă implorase să îi dau voie să plece, chiar dacă bebelușul urma să se nască peste cîteva săptămîni. De cele mai multe ori se ridica din pat doar cu cîteva minute înainte de venirea mea acasă. A petrecut două luni de zile epuizînd cărțile de credit, riscînd totul, cumpărînd un camion în rate mai mari decît chiria casei și avînd confruntări fizice cu traficanții de droguri.

În cele din urmă, soțul meu a fost diagnosticat ca fiind maniaco-depresiv. Pe durata spitalizării lui, am aflat mai multe secrete și lucruri pe care le făcuse din prima zi de căsătorie. Am fost nevoiți să ne declarăm falimentari, iar eu am fost obligată să îmi caut o slujbă. Inutil să mai spun că toate acestea ne-au distrus căsnicia. Am petrecut mult timp rugîndu-mă la Dumnezeu să îmi dea puterea să îl iert pentru minciunile lui și pentru ceea ce eu resimțeam ca fiind trădare din partea lui — m-am rugat pentru puterea de a îmi respecta jurămintele făcute la cununie și de a păstra un cămin întreg de dragul copilului nostru.

El nu mi-a spus niciodată adevărul pentru că s-a temut că nu mă voi mai căsători cu el. Probabil că așa s-ar fi întîmplat, însă îmi doresc să-mi fi arătat respect și să-mi fi dat șansa de a lua acea decizie."

Dacă el ar fi fost dispus să își dezvăluie secretul, ar fi cîștigat încrederea soției pentru că ar fi demonstrat dorința de a înfrunta adevărul și realitatea alături de ea, nu intenția de a acționa împotriva ei. Dacă el ar fi fost sincer în privința problemei lui, probabil că ea l-ar fi ajutat să parcurgă drumul către însănătoșire cu ajutorul medicamentelor și terapiei de specialitate. În schimb, el și familia lui (care poartă o parte din responsabilitate) au încercat să-l apere, fără să se îngrijoreze că și-ar putea răni soția și co-

pilul și că va fi, în cele din urmă, abandonat și respins, iar bolile lui mintale se vor înrăutăți.

Iată un exemplu de secret nociv.

O altă femeie a avut o experiență asemănătoare cu secretele aducătoare de probleme ale soțului ei:

„Sînt căsătorită cu soțul meu de 12 ani și avem un fiu de 9 ani. Cînd l-am cunoscut pe soțul meu a fost dragoste la prima vedere, iar lucrurile au evoluat rapid. Mi-a dăruit un inel de logodnă după două săptămîni de la prima întîlnire, însă am așteptat opt luni înainte de a ne căsători.

Credeam că știu totul despre el. Îi cunoscusem părinții, frații și surorile și devenisem în scurt timp un membru al familiei. După ce ne-am căsătorit, am început să văd o față a lui pe care nici măcar nu o bănuisem.

În primul rînd, obișnuia să petreacă foarte, foarte multe ore în fața calculatorului. Apoi am observat la el cîteva înclinații feminine. Îmi cerea să îl machiez, sub pretextul că este o glumă. Îmbrăca hainele mele și se prefăcea că este o joacă amuzantă. Toate acestea au dispărut timp de cîțiva ani, sau cel puțin așa am crezut eu, iar fiul nostru s-a născut la doi ani după căsătorie.

Soțul meu obișnuia să plece în călătorii de afaceri și locuia în hoteluri. Acolo se îmbrăca în femeie și ieșea în public. Am decis să îl părăsesc. Dar m-am întors la el pentru că tatăl meu m-a îndemnat să îi mai dau o șansă.

Ne-am înstrăinat unul de celălalt. Fiul meu își iubește foarte mult tatăl și nu știe nimic din toate acestea. Cel mai tare m-a afectat faptul că membrii familiei lui știau și nu mi-au spus niciodată nimic! Am plîns și m-am întrebat de ce mie mi s-a ascuns acest lucru. Cum poate cineva să ascundă un lucru care va distruge un om pentru tot restul vieții?"

Răspunsul este următorul: egoism, pur și simplu. Coalizarea rudelor de partea soțului pentru a-i ascunde soției acest secret demonstrează faptul că membrilor familiei acestui bărbat le este probabil rușine și refuză să accepte

adevărul, ca și cum, dacă nu privești, nu vezi și nu vorbești despre ceva, te poți preface că acel lucru nu există. Soțul ei mai degrabă își satisface aceste dorințe decît să caute ajutor prin tratament. Motivațiile și sentimentele lor au fost egoiste pentru că atît el, cît și familia lui doreau ca totul să pară normal, chiar cu prețul acestei femei și a copilului dacă era cazul.

Morala fundamentală a poveștii este că *întotdeauna* lucrurile merg prost atunci cînd o relație se bazează pe impulsivitate (dragoste la prima vedere, logodnă la prima întîlnire, sex la primul impuls sexual) și intimitate instantanee. Există în noi o latură romantică și copilăroasă, căreia îi plac întotdeauna momente de genul „în al nouălea cer" cu „sufletul pereche". Însă rațiunea, răbdarea și dorința de a trăi „realitatea" trebuie să triumfe. Întotdeauna vor exista vînători, iar de cele mai multe ori victimele se oferă voluntar; în mod cert, vulnerabilitatea inocentă vine să sprijine această afirmație.

Cunoașterea celuilalt

Interesul personal este normal și firesc. Însă a pune interesul personal mai presus de adevăr și de bunăstarea celorlalți este pur și simplu răutate. Prin intermediul emisiunii mele de radio îi bat pe oameni la cap să-și rezerve timp pentru a ajunge să cunoască o persoană (cel puțin doi ani) înainte de a face pașii care reduc sau elimină obiectivitatea — relații intime, locuit împreună, căsătorie. Insist astfel deoarece este nevoie de timp pentru a depăși tentațiile mai mult sau mai puțin raționale de a arăta doar aspectele pozitive ale personalității proprii și de a nu dezvălui acele trăsături sau informații care ne-ar putea exclude din viața sau inima potențialului partener.

Din experiențele legate de secrete pe care le-au trăit ascultătorii mei în timpul primelor întîlniri, am ajuns la concluzia că mult mai tare îi supără lipsa de deschidere a par-

tenerului, înșelăciunea și manipularea decît faptele în sine pe care partenerul le-a tăinuit. Uneori, această reacție este normală, alteori nu. Mi se rupe inima cînd mă gîndesc cîte pot tolera unii oameni doar de dragul de a-și spune lor înșiși că au pe cineva.

A spune minciuni sau a înșela potențialii parteneri în legătură cu propria personalitate este, cu siguranță, o armă care se va întoarce împotriva ta. Dacă ei vor rămîne în viața ta și te vor „iubi", nu înseamnă că te iubesc cu adevărat *pe tine*, ci doar pe cel care pari a fi. Idealul tău de a fi iubit pentru tine însuți nu va fi niciodată atins. Practic, nu ai cîștigat nimic.

Una dintre ascultătoarele mele mi-a povestit cum minciuna prietenului ei a dus la „ruperea învoielii":

„Eu și el am fost împreună timp de șapte ani. Eu nu mai eram mulțumită să fiu o « iubită » cu jumătate de normă, în vîrstă de 40 de ani, care conviețuiam cu partenerul fără să fiu căsătorită cu el; acest lucru s-a datorat în parte faptului că am început să ascult emisiunile dumneavoastră de radio. I-am spus că aranjamentul actual mă deranjează și că aș vrea să ne logodim. M-a cerut în căsătorie în august 2000 și mi-a oferit un inel superb. Intuitiv am simțit că, în legătură cu inelul, era ceva mai mult decît voia el să îmi spună. Era vag în ce privește proveniența inelului și evaziv în răspunsurile la întrebările mele. Nu voiam să fiu nepoliticoasă sau să par materialistă ori nerecunoscătoare, așa că am lăsat-o baltă — deși mă întrebam de ce optase pentru un inel pe care eu nu l-aș fi ales niciodată.

Trei luni mai tîrziu, adevărul a ieșit la suprafață. Cînd se hotărîse să mă ceară în căsătorie, a întrebat-o pe mama lui dacă nu avea un inel pentru mine. Ea i-a dat un pandantiv vechi pe care îl moștenise de la o mătușă, iar el a transformat pandantivul într-un inel. Ironia este că primirea unei bijuterii care aparținuse familiei lui (familie pe care o ador) ar fi fost cel mai frumos cadou de logodnă pe care mi l-ar fi putut face.

Înainte de a crede că sînt meschină, vreau să vă spun că ceea ce m-a înfuriat cumplit a fost faptul că el nu a fost sincer în ce privește proveniența inelului și a păstrat secretul timp de trei luni, fără să admită că a greșit, ba dimpotrivă, îi tot dădea întruna cu cîți bani a cheltuit pe inel. I-am înapoiat inelul și i-am spus că intenționam să ne începem căsnicia numai cu condiția unei sincerități complete.

Am decis să « rup învoaiala » cînd am aflat că își implicase și familia în păstrarea secretului — cerîndu-le să nu-mi spună nimic. Mama lui mi-a mărturisit că îl îndemnase să-mi spună adevărul, dar fie teama de a părea că nu își permite să cumpere un inel, fie chiar refuzul lui de a cheltui banii i-au întunecat judecata, l-au transformat pe el într-un mincinos, pe mine într-o fraieră, iar pe membrii familiei lui în caraghioși.

Am aflat mai multe despre caracterul lui decît aflasem în toți anii de pînă atunci. A încercat să întoarcă lucrurile în favoarea lui și să dea vina pe mine: că l-aș fi crezut zgîrcit, că pe mine nimic nu mă mulțumește, că fac din țînțar armăsar etc. A făcut orice, mai puțin să își asume responsabilitatea.

Deși mă doare faptul că nu mai sînt logodită, sînt recunoscătoare pentru că mi-am putut da seama de caracterul lui înainte de a fi prea tîrziu. De fapt, în cei șapte ani petrecuți împreună am avut numeroase ocazii să observ și alte semne ale firii lui — l-am găsit cu o altă femeie în pat cînd am venit acasă, de ziua mea mi-a dăruit lumînări arse pe jumătate și împachetate într-o pungă de plastic, fuma marijuana cu băieții — însă eu am ales să nu văd. Aceasta a fost picătura care a umplut paharul, deoarece am realizat că vreau și am nevoie de un bărbat care să aibă o relație sănătoasă cu banii, adevărul și integritatea.

În timp ce intimitatea trebuie respectată, pentru secrete nu este loc. Așa cum se spune în cadrul organizației « Alcoolicii Anonimi », ești la fel de bolnav precum secretele tale."

Așa stau lucrurile — unii oameni sînt mai puțin toleranți cu secretele decît cu infidelitatea, disprețul, consumul de droguri, zgîrcenia, lipsa de respect, de atenție sau dragoste. Este ca și cum descoperirea răului pe care nu îl știau este mai gravă decît răul pe care îl știau deja.

Aici pot fi aplicate relațiilor umane cîteva legi ale fizicii. Odată ce un obiect se află în mișcare, el tinde să rămînă în mișcare atîta timp cît nu este confruntat cu o forță egală și opusă. Ei bine, același principiu îl putem aplica și oamenilor. Odată ce se află într-o relație, fiind intimi din punct de vedere sexual, locuind împreună sau stabilind deja data nunții, oamenii detestă să își folosească rațiunea și să se îndepărteze de o situație care le este în mod evident defavorabilă. Atunci apar negarea și pretextele, promisiunile și speranțele că tot răul va dispărea ca prin farmec și că lucrurile se vor rezolva de la sine.

Adesea, forța egală sau opusă este trezirea brutală care survine descoperirii unor secrete urîte.

O ascultătoare avea o relație de trei luni în momentul în care a devenit bănuitoare, din cauză că întrebările ei legate de chestiuni financiare nu primeau răspuns. În consecință, a apelat la un detectiv particular. A descoperit că cel cu care avea o relație avusese o căsnicie în plus față de ceea ce știa ea și trebuia să întrețină financiar trei foste soții.

„Mi-a spus că, dacă mi-ar fi mărturisit adevărul, l-aș fi putut respinge. I-am spus că îmi este mult mai ușor să accept adevărul decît o minciună. Nu a fost complet cinstit nici în ce privește situația lui financiară. Încrederea mea s-a spulberat și îmi este teamă că mai sînt și alte lucruri pe care nu le-am aflat și nu mai știu cînd trebuie să îl cred. Sinceritatea este foarte importantă atunci cînd pui bazele și încerci să construiești o relație. El m-a mințit pentru a acoperi greșeli din trecut și prezent, iar eu mă simt derutată în privința persoanei de care credeam că sînt îndrăgostită. Atîta vreme cît nu am știut despre minciuni, mă simțeam în al nouălea cer, iar acum parcă sînt într-o mocirlă, însă sînt bucuroasă pentru că știu adevărul.“

Secretele se află. Oamenii care ascund și manipulează adevărul cu scopul de a păstra o persoană în viața lor nu își iubesc cu adevărat partenerul, ci îl vor pur și simplu. Iubirea constă în mare parte din grija pentru bunăstarea și fericirea celuilalt. Din nefericire, victimele minciunilor adoptă prea adesea o atitudine greșită de simpatie față de cel care amăgește, fiindcă acesta devine patetic și pretextează cu teama de respingere. Prea adesea victimele se emoționează, iartă și sînt sensibile la durerea celor care mint. Victima ar trebui mai degrabă să fugă mîncînd pămîntul. Iertați-l pe cel care v-a mințit dacă așa vreți, însă îndepărtați-vă de el. A ierta nu înseamnă a continua să te expui riscului și nici nu ești obligat să te lupți tu cu problemele celuilalt. Este mai bine ca mincinosul să învețe anumite lucruri dintr-o respingere reală și să fie capabil să devină o ființă umană mai bună în viitor.

Eu, eu, eu — este principalul motiv pentru care oamenii mint și ascund secrete cu scopul de a cîștiga și păstra pe cineva. Nu este vorba despre dragoste și iar dragoste sau despre relație, totul pentru binele relației — așa că nu vă lăsați fermecat și nu vă îmbătați cu apă rece. O ascultătoare mi-a povestit despre realția ei, care a durat un an de zile, cu un bărbat care avea o relație cu o altă femeie atunci cînd ei s-au cunoscut. Ascultătoarea mea i-a spus foarte clar că nu accepta să aibă o relație cu el dacă era angajat față de o altă femeie. După o lună, el i-a spus că fosta lui relație se destrămase. Ea a aflat mai tîrziu că era o minciună. El a continuat să aibă relații sexuale cu ambele femei, fără ca vreuna dintre ele să știe de existența celeilalte. Cînd ascultătoarea mea a descoperit adevărul, el i-a spus că îi venea mai ușor să o mintă cu scopul de a nu o pierde, în timp ce el încă mai „clarifica lucrurile“ cu cealaltă femeie.

Ea i-a răspuns în felul următor:

„Deci, fă-mă să înțeleg. Pe mine m-ai mințit ca să nu mă pierzi. Iar pe ea ai mințit-o tot ca să nu mă pierzi. Și aveai relații intime cu ea tot ca să nu mă pierzi? Sînt consternată. Cum ai reușit? Ai sărit din pat într-o noapte strigînd: « Evrica, am găsit soluția! O să mă culc cu amîndouă și astfel voi cîștiga, cu siguranță, dragostea iubitei mele X! »?"

A continuat apoi spunîndu-i că secretul lui era nu doar prostesc, dar se juca astfel cu viețile a două persoane. Încercarea lui de a o păstra l-a făcut să o piardă, iar înșelăciunea lui a fost o cruzime condamnabilă.

M-am bucurat pentru faptul că ascultătoarea mea a fost o excepție la prima lege a lui Newton și asta pentru că a folosit bunul-simț omenesc. Oamenii SÎNT ceea ce fac.

Trecutul este chiar aici, chiar acum

Nu cred că există vreun om printre cei care citesc această pagină, ba mai mult, nu cred că există un singur om pe suprafața pămîntului care să nu aibă ceva, anumite lucruri sau întîmplări pe care ar dori să le păstreze în trecut. Cine vrea să readucă în discuție și să fie nevoit să explice lucrurile prosteşti și greșite pe care le-a făcut la un moment dat în viața lui și din cauza cărora se simte acum rușinat, vinovat sau jenat? Mai grav, cine vrea să retrăiască suferința unui abuz abominabil sau lupta inconștientă cu o problemă psihiatrică serioasă? Adevărul este că unii oameni nu vor putea înțelege; alții vor critica; alții vor fi oripilați, iar alții vor avea o reacție de respingere.

Așa cum spuneam și mai devreme în acest capitol, la ce bun să fii „iubit" și „acceptat" cînd știi că celălalt nu vede decît o parte din tine?

Atunci cînd cunoaștem o persoană și lucrurile par să devină „serioase", avem oare datoria de a spune tot? Oare fiecare nouă relație echivalează cu o confesiune obligatorie? Dacă dezvălui problemele tale extrem de personale în

repetate rînduri, există cumva pericolul să începi să te simți de parcă te-ai oferi voluntar violurilor psihologice/emoționale? De cîtă acuratețe a detaliilor este nevoie? În care dintre etapele relației ajungi să fii atît de deschis? Și în ce moment al relației ești dispus să îți asumi riscuri? Aceste întrebări sînt de o importanță vitală. Permiteți-mi să folosesc cîteva experiențe ale ascultătorilor mei pentru a răspunde acestor întrebări.

Din nefericire, abuzul sexual (molestarea sau violul unui copil) este un „secret" des întîlnit. Iată ce mi-a povestit o ascultătoare în legătură cu punerea în discuție a subiectului abuzului sexual cu un potențial partener:

„Nu este prea înțelept să începi o relație cu cineva înainte să fi lămurit cu tine însuți această problemă (abuzul sexual). Ai impresia că poți ascunde adevărul și te prefaci că nu s-a întîmplat nimic, însă adevărul este că multe alte lucruri au o legătură directă cu trauma pe care ai trăit-o. Nu poți fi tu însuți și nu te simți niciodată în largul tău. Ai permanent sentimentul că ascunzi ceva, iar trăirile tale se reflectă în exterior fără ca tu să fii măcar conștient, de exemplu, să te simți jenat și vinovat atunci cînd partenerul te sărută sau îți strînge mîna.

Îți este teamă că vei fi respins, pentru că ești „un bun la mîna a doua". Te sperie gîndul că oamenii ar putea crede că ești anormal sau ciudat. Tu nu ai vrut să ți se întîmple acele lucruri și, dacă ajungi să înțelegi asta și primești ajutor pentru problemele pe care le ai, atunci nu mai ai sentimentul că îi ascunzi ceva persoanei iubite."

La emisiunea mea nu primesc doar telefoane din partea femeilor care se întreabă dacă, în ce mod și cînd să le mărturisească iubiților sau soților lor că au fost molestate în copilărie, ci și din partea unor soții care au aflat prea tîrziu că soții lor au fost molestați și sufereau traume în prezent: aveau sentimente de rușine și vinovăție, se temeau de intimitate, erau confuzi în legătură cu sexualitatea lor și calitatea de părinte — din teama de a nu face și ei, la rîndul lor,

ceea ce li s-a făcut lor. În plus, primesc telefoane de la bărbați tandri și iubitori cu prietenele și soțiile lor, însă furioși, frustrați și consternați în legătură cu modul în care ar trebui să reacționeze atunci cînd află brusc de molestarea suferită de parteneră, explicîndu-și astfel comportamentele bizare ale acesteia, de exemplu, indispozițiile și reacțiile negative legate de intimitatea sexuală.

Înțelegem cu toții că ascunderea adevărului în astfel de cazuri nu este făcută cu rea intenție — este doar o formă de autoapărare. Totuși, pentru partenerul căruia i se ascunde adevărul este tot o amăgire; nu i se dă posibilitatea de a alege ce probleme este dispus să accepte și cu care să se confrunte în căsnicie și, astfel, nu i se dă șansa de a lupta alături de cel care deține secretul, penru a îmbunătăți lucrurile.

Am avut în emisiune ascultători care spuneau: „Nu simt nevoia să vorbesc despre ce s-a întîmplat — mă simt foarte bine și nu îmi afectează în nici un fel viața mea din prezent." În general, le răspund în felul următor: „Atunci cred că ar fi minunat să îi spui și partenerului cît de rezistentă ești la șocuri. Este o calitate extraordinară, foarte prețuită într-o căsnicie!"

Răspunsul lor la această replică este tăcerea.

Nu cred că este corect, cu atît mai puțin necesar, să îți dezgolești sufletul, spiritul și trecutul atunci cînd relația pe care o ai nu este una serioasă. Cred că oamenii fac asta din impuls, pentru că trecutul lor s-a transformat într-o identitate bolnavă. În astfel de cazuri este vorba de un fel de provocare, un test, o manipulare, un joc infantil.

Este important să vorbești despre chestiunile profunde care ți-au influențat și ți-au schimbat viața, atunci cînd relația pe care o ai pare a fi „de viitor". Pînă la urmă, personalitatea noastră este rezultatul a ceea ce am trăit. Și nu vă amăgiți singuri, trăirile noastre lasă urme care se văd. Ele pot fi remarcate în reacțiile pe care le avem față de lucru-

rile din prezent, în eforturile pe care le facem pentru a ascunde, pur și simplu se văd.

A aștepta pînă după căsătorie nu este cinstit și nici nu este o modalitate de a construi o fundație solidă. Iată ce scria una dintre ascultătoarele mele:

„Le-am ascuns soțului meu și familiei lui acest secret oribil și maladiv, rugîndu-mă la Dumnezeu ca nimeni să nu afle vreodată rușinea mea profundă și sfîșietoare. În cele din urmă, după trei ani de căsnicie, conștiința nu mi-a mai dat pace. Știam că, pentru a-mi păstra căsnicia și sănătatea mintală, trebuia să fiu sinceră cu el indiferent de prețul pe care îl aveam de plătit. Eram amîndoi în camera de lucru; într-un final mi-am făcut curaj și i-am mărturisit totul. M-a iertat pentru că nu îi spusesem nimic înainte de a ne căsători, însă a trecut mult timp înainte ca el să aibă din nou încredere în mine.

Morala poveștii mele este că ar fi trebuit să îi spun adevărul de la bun început. Da, recunosc, exista posibilitatea ca el să mă fi părăsit.

În sfîrșit, am găsit pe cineva care să mă accepte așa cum sînt, iar din cauză că nu i-am spus adevărul de la început, am fost la un pas de a pierde totul. Dar el m-a iertat și în februarie 2001 se vor împlini nouă ani de cînd sîntem căsătoriți."

Poate că în acest moment gîndiți: „Cum își permite el sau oricine altcineva să fie atît de îngîmfat și să pretindă că a suferit doar din cauză că nu a știut ceva anume?" Ar trebui să meditați ceva mai mult timp asupra acestei chestiuni. Atunci cînd îți iei un angajament față de cineva nu este firesc să îți dorești ca, dintre toți oamenii, tu să fii cel în care el/ea are încredere, pe care se bazează, la care apelează și cu care este sincer/sinceră? Bineînțeles că este un sentiment firesc. Mai adăugați și faptul că secretele de amploarea unei molestări suferită în copilărie sînt corozive, măcinînd atît pe cel care păstrează secretul, cît și sinceritatea, nivelul de confort și munca în echipă dintr-un mariaj.

Ca o concluzie: secretele despre trecut au întotdeauna un impact asupra prezentului. Puteți reduce efectul lor asupra prezentului și viitorului confruntîndu-vă cu traumele dumneavoastră, cu ajutor terapeutic sau spiritual (aceasta înseamnă să vă deschideți sufletul în fața unui psiholog sau unui preot), și împărtășindu-i persoanei iubite problemele pe care le aveți. În acest mod, partenerul vă poate înțelege mai bine (se poate confrunta cu unele trăsături comportamentale ale dumneavoastră fără să creadă că sînt din vina lui) și vă poate ajuta în dezvoltarea individualității dumneavoastră.

Respingerea este un lucru pozitiv!

Pînă acum, v-am oferit doar povești care se terminau bine, însă, uneori, un final trist poate fi de fapt finalul fericit. O ascultătoare mi-a povestit cum a învățat această lecție:

„Aveam 19 ani la vremea aceea și aveam o relație cu cel care știam că îmi va deveni soț. Țineam un secret care nu îmi dădea pace și voiam să i-l dezvălui înainte de a ne căsători. Am abordat problema în felul următor: « Am un secret oribil și înfricoșător. Ți-l spun dacă îmi spui și tu cel mai mare secret al tău. »

El mi-a răspuns: « Nu. » Eu m-am gîndit că cel puțin am încercat și nu va putea să îmi reproșeze mai tîrziu că nu am avut bunăvoință.

El era virgin la vîrsta de 33 de ani și știa că eu nu eram virgină, însă ceea ce nu știa era faptul că îmi pierdusem virginitatea în urma unui incest. Ei bine, opt ani mai tîrziu, i-am mărturisit. Cuvintele lui, care m-au durut cel mai tare și pe care încercasem să le evit, au fost: « Nu m-aș fi căsătorit niciodată cu tine dacă aș fi știut de incest. »

A fost un secret prostesc, pentru că eu crezusem, în mintea mea de femeie de 19 ani, că el era bărbatul vieții mele și că acest secret oribil nu va afecta relația/căsnicia noastră, însă m-am înșelat.“

În discuțiile mele cu ascultătorii, accentuez următorul aspect: dacă acest bărbat/această femeie nu se poate confrunta cu astfel de adevăruri, cum credeți că veți putea conta pe el/ea în provocările pe care le va aduce viitorul — boli, lipsuri financiare, copii sau calamități ale naturii?! Din nefericire, sistemul nostru de gîndire este egocentrist: „Mă privește doar pe mine, este problema mea“ și ne văităm și ne facem griji. Este greșit! Îl privește și pe el/ea și trăsăturile lui/ei: personalitatea, compasiunea, forța; este vorba despre cei doi parteneri care formează o echipă și se confruntă împreună cu problemele.

Confruntarea cu astfel de secrete este o modalitate foarte bună pentru a afla dacă celălalt este „cel ales“. Păcat că cele mai multe relații se bazează pe romantism și orgasme! Se pierd astfel foarte multe semnificații.

O altă ascultătoare vine să confirme teoria mea. Iată ce mi-a scris:

„În timpul facultății am fost violată, am rămas însărcinată și mi-am dat băiețelul la un centru de adopții. Nu i-am spus nimic prietenului meu, care mi-a devenit soț mai tîrziu, pentru că mi-a fost teamă că mă va considera o marfă avariată. Dacă i-aș fi spus adevărul, reacția lui ar fi fost cea mai bună mărturie despre cum era EL cu adevărat. În consecință, NU m-aș fi căsătorit cu el. De-abia după nuntă am descoperit egoismul lui.“

Nu uitați că ajungi să cunoști cu adevărat un om atunci cînd împarți cu el și greutăți, nu doar lucruri amuzante.

Secretele împiedică evoluția

Pe lîngă faptul că trebuie să vă asigurați că puteți porni în viață alături de partener, mai există și aspectul fundamental al progresului și dezvoltării individuale. Adesea, impactul profund pe care l-au avut asupra noastră expe-

rienţele nefericite din trecut ne urmăreşte întreaga viaţă, pentru că noi ne „apărăm" de durere şi adevăr. Iată ce a scris un ascultător în acest sens:

„Secretul prostesc pe care i l-am ascuns fostei mele soţii a fost în cele din urmă motivul divorţului. Ea considera că firea mea sociabilă şi înclinaţia mea către ieşirile cu prietenii se datorau unei inimi tandre. Adevărul este că aceea nu era decît o mască pentru a acoperi foarte multă nesiguranţă şi un comportament care avea legătură directă cu abuzul sexual şi psihologic pe care îl suferisem în copilărie şi adolescenţă.

Soţia mea a fost îndreptăţită aproape 100% să mă părăsească în repetate rînduri şi să divorţeze, în cele din urmă, pentru că aveam un comportament greşit şi în mare parte lipsit de respect. Cîteva exemple: flirtam cu femei pentru a-mi recîştiga bărbăţia care credeam că îmi fusese „luată", îmi criticam aspru soţia şi eram exagerat de devotat familiei mele dezorganizate şi mamei mele „cu probleme".

Am luptat pentru a evita divorţul, însă după un timp m-am retras singur într-o cameră închiriată. Timp de un an de zile am citit cărţi care tratau molestarea şi abuzul sexual suferite în copilărie şi incestul emoţional. Am ascultat emisiunea dumneavoastră şi cea a lui Rush Limbaugh şi am aflat despre teoriile care aveau să devină ulterior catalizatorul schimbărilor pe care le-am făcut în comportamentul meu. Abuzurile nu îmi vor mai influenţa de acum înainte raţiunea.

Privind înapoi, ştiu că dacă i-aş fi spus soţiei mele despre abuzurile pe care le-am suferit în copilărie, am fi putut evita toate momentele neplăcute pe care le-am trăit. Acum lupt să mă eliberez de vinovăţia pe care o simt în urma unui mariaj eşuat, astfel încît să fiu deschis pentru relaţiile viitoare, cu voia lui Dumnezeu, şi muncesc în fiecare zi la formarea caracterului meu.

Dacă ar fi să transmit un mesaj femeilor şi bărbaţilor care au fost molestaţi, le-aş spune următorul lucru: trebuie să vă confruntaţi cu problema — nu faceţi din asta un secret faţă de cei care vă iubesc şi pe care îi iubiţi. Trebuie să vă confruntaţi cu problema pe care o aveţi, este singura cale de a vă cîştiga libertatea; altfel, veţi continua să măriţi puterea pe care a avut-o cîndva cel care v-a molestat."

O altă ascultătoare a învăţat şi ea o lecţie dură despre felul în care secretele împiedică evoluţia. A cunoscut un tînăr la biserică şi s-a căsătorit cu el opt luni mai tîrziu. Aceste logodne scurte sînt mai degrabă o tentativă de „a forţa ceva să existe", decît de „a lăsa lucrurile să evolueze". În astfel de cazuri avem de-a face, de regulă, cu imaturitate şi nesiguranţă.

Ceea ce i-a ascuns ea — secretul ei — a fost faptul că suferea de bulimie şi de depresii.

„Nu am încercat să îl păcălesc în mod conştient, pentru că eu credeam că lucrurile se vor îmbunătăţi şi voi înceta să îmi mai chinui trupul. Nu eram sinceră nici măcar cu mine însămi. Cred că o mare greşeală pe care am făcut-o a fost aceea că nu ne-am manifestat deschis şi sincer în timpul logodnei, ci am fost doar orbiţi de atracţia fizică dintre noi.

Cam la un an după ce ne-am căsătorit, el a început să afle treptat ce ruină eram în interior. Ne certam mult şi ne ignoram, iar el avea sentimentul că l-am înşelat.

Se împlinesc acum cinci ani de căsnicie. Eu am urmat tratamente pentru depresii şi m-am vindecat de bulimie acum un an. Însă nu pot spune că avem o relaţie romantică, este mai mult un fel de parteneriat.

Cred că morala poveştii este următoarea: nu vă grăbiţi să vă căsătoriţi. Fiţi mai întîi prieteni. Vorbiţi mult. Vorbiţi despre defecte şi nesiguranţe cu mai multă sinceritate. Înainte de a ne căsători, eu i-am arătat soţului meu o faţadă, una frumoasă şi strălucitoare, dar falsă. Şi am avut probleme.

Încă sîntem căsătoriţi şi sperăm că vom rămîne în continuare — amîndoi credem cu tărie că trebuie să îndreptăm lucrurile şi să rămînem împreună, dar drumul pe care l-am

parcurs pînă aici nu a fost deloc plăcut. Cred însă că, odată ce lucrurile vor merge spre bine şi noi doi ne vom maturiza şi vom evolua, totul va fi bine.“

A conştientiza drumul pe care l-am parcurs înseamnă a mă cunoaşte pe mine însumi

Nici nu vă imaginaţi cît de mulţi oameni dintre cei care sună în timpul emisiunii, ruşinaţi de acţiuni sau comportamente din trecut, suferă continuu din cauză că nu se pot ierta pe ei înşişi. Incapacitatea de a ierta duce şi la o frică îngrozitoare de a nu fi urîţi sau respinşi de cei pe care îi iubesc, reacţie care face parte tot din această pedeapsă perpetuă.

Le reamintesc acestor ascultători că adevărata căinţă înseamnă că şi-au asumat răspunderea, au avut remuşcări, au făcut tot posibilul pentru a repara răul făcut şi s-au angajat să nu mai repete aceeaşi greşeală. Odată ce au realizat cei patru R, trebuie să meargă mai departe!

Unora dintre oameni le vine foarte greu să-şi aprecieze progresele pe care le-au făcut, să conştientizeze faptul că s-au schimbat, că nu vor mai face niciodată „lucrul acela rău“ şi că au dreptul să fie fericiţi şi respectaţi pentru călătoria curajoasă pe care au întreprins-o.

O ascultătoare mi-a povestit despre călătoria anevoioasă parcursă de ea:

„S-ar fi putut întîmpla o catastrofă dacă i-aş fi ascuns prietenului meu (care este total împotriva avorturilor) faptul că mai demult am făcut eu însămi un avort, iar acest secret ar fi ieşit la suprafaţă după cîţiva ani de căsătorie. I-am mărturisit adevărul şi cît de mult regret ce s-a întîmplat. El a înţeles că acum nu mai sînt acea persoană irresponsabilă. Mi-a spus că mă iubeşte. În prezent avem doi fii minunaţi şi sîntem căsătoriţi de mai bine de şapte ani.“

Virginitatea: o chestiune intimă sau un secret?

Ar părea destul de inutil să vorbim despre virginitate, dacă luăm în considerare revoluţia sexuală din anii ’60 şi impactul pe care l-a avut asupra societăţii împărţirea prezervativelor în sălile de clasă în anii ’90. Din fericire, este necesar să abordăm acest subiect, pentru că virginitatea revine în atenţie ca o virtute şi ca o protecţie împotriva sarcinilor nedorite, avorturilor, bolilor cu transmitere sexuală, scăderea respectului de sine generată de relaţiile intime lipsite de o semnificaţie sentimentală şi de goliciune interioară.

O ascultătoare s-a convertit la religia mormonilor după ani de practicare a sexului liber.

„În comunitatea mormonilor, atunci cînd te căsătoreşti, este de la sine înţeles că te căsătoreşti cu o persoană virgină, pentru că ei sînt învăţaţi de la vîrste fragede să nu aibă relaţii sexuale în afara căsniciei. În adîncul inimii mele ştiam că ar fi fost nedrept faţă de viitorul meu soţ să îi ascund trecutul meu şi să îl lipsesc de posibilitatea de a hotărî dacă să se căsătorească sau nu cu mine. I-am mărturisit, deşi am avut nevoie de foartă multă putere şi m-am temut îngrozitor că îl voi pierde. El a continuat să mă iubească şi am devenit mai apropiaţi unul de celălalt datorită faptului că i-am împărtăşit secretul meu.“

Şi credeaţi că sexul este ultima etapă a intimităţii!

Însă problema cu adevărat importantă este următoarea: ce anume spui? Cîţi parteneri? Cîte poziţii? Astfel de detalii le dau oamenilor dureri de cap. Să explici ce s-a întîmplat în mintea şi sufletul tău la un moment dat este o modalitate de a te apropia de partener. Să dai detalii este un lucru pe care îl faci atunci cînd îţi vinzi povestea unei reviste de scandal, dezgustătoare, de genul celor care se vînd la colţ de stradă.

O ascultătoare mi-a adresat o astfel de întrebare:

„Ar trebui să îi spun soțului meu câți parteneri sexuali am avut înainte de a-l cunoaște pe el? Lui i-am spus că am avut cinci, pentru că mi s-a părut un număr rezonabil, însă adevărul este că au fost mai degrabă vreo zece. I-am spus o minciună pentru că nu am vrut să mă creadă o femeie ușoară.

Când eram foarte tînără, am făcut niște alegeri din dorința de a fi acceptată. Mi-am dat seama mai tîrziu că nu făceam decît să mă îndepărtez de oricine și orice avea valoare pentru mine. Ar trebui să îi spun acum adevărul soțului meu și să risc să îl fac să sufere? S-ar putea să nu fie prea înțelegător, deoarece el a avut o singură parteneră înainte de a mă cunoaște, iar valorile lui sînt foarte tradiționaliste.“

Iată și răspunsul. Soțul trebuie să afle cum stau lucrurile începînd de la cuvintele: „Când eram foarte tînără...“ pînă la: „...oricine și orice avea valoare pentru mine“. Acest fragment îi va spune ceva despre tine. El trebuie să afle următorul lucru: că tu erai dezorientată, sufereai și ai folosit sexualitatea ca pe o metodă de a te descoperi pe tine și de a-ți găsi liniștea. De la acel stadiu ai evoluat la femeia minunată care ești acum. Iată ce este valoros în povestea ta pentru el și ce nu ar trebui să rămînă secret. Numărul de parteneri sexuali este o chestiune intimă — și asigură-te că va rămîne așa. Astfel de detalii nu adaugă ceva relației, ci o sărăcesc.

Dacă nu este vorba despre sex, este vorba despre bani

Probabil că este adevărat faptul că secretele se împart în două mari categorii: sexualitatea și banii. Iată ce scria o ascultătoare:

„Am auzit de o mie de ori că banii constituie una dintre principalele cauze ale problemelor într-o relație. Sînt o femeie de 24 de ani, pe punctul de a mă căsători. Prietenul meu nu știe încă, dar am o situație financiară dezastruoasă în ce privește datoriile din perioada când aveam 18–22 de ani. Știu că ar trebui să îi spun, dar pînă acum nu a fost niciodată nevoie; eu am o mașină, iar în prezent locuim într-o casă închiriată. Însă adevărul se va afla atunci când vom vrea să cumpărăm o casă. Trăiesc cu spaima că un fost creditor mă va găsi și va da totul în vileag, poate îmi va lăsa un mesaj pe robotul telefonic sau ceva asemănător.

Tîrăsc secretul acesta după mine și îl simt ca pe o piatră de moară legată de picior. Știu că acest secret va avea un impact negativ asupra lui în viitor; odată căsătoriți, situațiile noastre financiare vor fi ca una singură... El este convins că și eu sînt la fel de responsabilă în ce privește banii cum este el. Acum situația mea este în regulă, dar asta pentru că nimeni nu îmi mai acordă credite, așa că nu am datorii curente, ci numai o situație îngrozitoare a datoriilor mele anterioare.“

Este de-a dreptul stupid și inutil să crezi că vei putea ține secret ceva ce aparține de domeniul actelor publice. Nu faci decît să adaugi minciuni unei probleme care trebuie rezolvată. Din moment ce această tînără și-a „schimbat comportamentul iresponsabil“, înseamnă că povestea ei este una pozitivă. Cea mai bună metodă de a-i spune partenerului despre „monștrii“ ascunși, urîți și fioroși ai trecutului este să găsești un aspect pozitiv al poveștii.

Vă mai ofer un exemplu de situație care părea fără speranță. O ascultătoare mi-a scris:

„Faptul că nu i-am spus soțului meu despre incredibila datorie pe care o acumulasem înainte de căsătorie a generat multe probleme care au afectat întreaga familie. Am ascuns adevărul, în loc să îi împărtășesc problema mea, iar asta l-a mîhnit și l-a înfuriat — mai ales după ce fondurile returnate după calcularea impozitelor ne-au fost reținute pentru a plăti datoria mea.

Mi-a spus că ar fi fost mult mai bine să îi spun adevărul de la început. Acum, fondurile returnate, care ar fi trebuit

să meargă în contul copiilor și să acopere cheltuielile de vacanță, urmează să acopere datoria mea.

Așa că — fără secrete atunci cînd acestea pot afecta negativ întreaga familie. Nu numai că te minți pe tine însuți și îți înșeli partenerul, dar și copiii au de suferit."

Deci care ar fi putut fi aspectul pozitiv al poveștii? Ce ziceți de o astfel de abordare: „*Dragul meu, înainte de a ne cunoaște aveam un set de priorități, dar după aceea, prioritățile mele s-au achimbat. Înainte aveam impresia că lucrurile pe care le cumpăram mă făceau să mă simt bine și să fiu fericită. Așa că am cheltuit cam mult și am acumulat datorii. Acum, de cînd te-am cunoscut pe tine, am înțeles că dragostea, devotamentul, obligațiile familiale sînt cele care îți fac într-adevăr viața frumoasă și te fac fericit. Problema este că felul meu prostesc de a vedea lucrurile în trecut mi-a adus datorii. Îmi doresc foarte tare să mă căsătoresc cu tine și să avem copii împreună. Vreau ca tu să ai încredere în mine și să mă respecți, așa că îmi voi rezerva timpul necesar pentru a plăti datoriile înainte de căsătorie, astfel încît să poți avea încredere în maturitatea mea și în intențiile mele.*"

Pun pariu că ar fi dat rezultate!

Adesea, secretele sînt un simptom

Uneori, secretele sînt modul în care oamenii încearcă să se ferească de problemele serioase și triste care există într-o relație. În loc să se confrunte cu problemele, să ceară ajutor, să încerce să se schimbe sau să conștientizeze inutilitatea bolnăvicioasă a situației lor, oamenii folosesc pasta secretelor pentru a lipi digul care stă să se prăbușească. Nu merge niciodată.

Iată ce scria un ascultător:

„*Cunosc oameni care trebuie să furișeze lucrurile noi pe care le aduc în propria casă. Poate fi vorba de o haină nouă, un CD, film sau o carte. Fac din aceste lucruri un se-*

cret în loc să conștientizeze faptul că relația lor este bolnavă din moment ce nu le permite să fie indivizi cu responsabilități, drepturi, autodisciplină și respect. De obicei, oamenii păstrează secrete pentru a evita o confruntare."

Cu siguranță, aceasta nu este o relație între doi adulți egali, care se iubesc și cărora le pasă de bunăstarea partenerului, ci o relație bazată pe teamă și dominare, înșelăciune și manipulare. Cînd adevărul este ascuns, șansele de îmbunătățire, îndreptare sau armonie sînt minime. În astfel de cazuri, secretele înlocuiesc confruntarea cu adevărul și realitatea.

O altă ascultătoare a ajuns să înțeleagă modul în care a recurs la secrete pentru a păstra o relație fragilă:

„*După ce am depășit cîteva probleme grave pe care le-am avut în căsnicie, bănuiesc că m-am bazat pe faptul că lucrurile mergeau din nou bine. Într-o bună zi, cînd făceam contabilitatea și plăteam facturile săptămînale, mi-am dat seama că făcusem o greșeală de calcul și pierdusem 200 de dolari. Așa că am luat aceeași sumă din contul nostru de economii pentru a acoperi deficitul. Nu am vrut să îi spun soțului meu pentru că nu voiam să vadă ce greșeală copilărească am făcut și doream să evit o ceartă. Cînd m-a întrebat într-o zi de contul de economii, l-am mințit și i-am spus că suma rămăsese aceeași.*

Azi-dimineață a văzut suma din contul de economii și a descoperit că luasem banii. Mi-a cerut o explicație. Însă, cînd am început să îi explic ce se întîmplase, mi-am dat seama cît de stupid suna."

Dacă încerci să îmbunătățești o relație străduindu-te să pari perfect, asigurîndu-te că nu vei fi prins atunci cînd faci greșeli, sau făcînd în așa fel încît să pară că ai întotdeauna dreptate, de fapt înseamnă că nu folosești uneltele potrivite pentru a construi o relație sănătoasă și plină de iubire. În primul rînd, toate aceste mijloace te au pe tine în centru — nu pe el, ea sau noi! Ascunderea deciziilor sau acțiunilor greșite este o formă de minciună și poate afecta

serios relația, pentru că distruge credibilitatea și încrederea pe care o are partenerul în tine. Probabil că cel mai important element al unei relații este încrederea pe care o ai în intenția partenerului de a nu te răni niciodată, pe tine sau relația.

Pentru a cîștiga încrederea partenerului și credibilitate, nu trebuie să îi lași niciodată impresia că îl poți păcăli cu scopul de a evita o confruntare, o ceartă, asumarea responsabilității, o imagine negativă, faptul că ai greșit sau că nu deții controlul. Cuvîntul „noi" trebuie să fie mai presus de toate.

Un alt aspect al problemei este „reversul medaliei": în loc să te asiguri că ai o imagine pozitivă în ochii partenerului, poți încerca să îți protejezi partenerul de el însuși, o tactică la fel de ineficientă pentru a avea o relație sănătoasă pe termen lung. Exact așa a procedat, din nefericire, una dintre ascultătoarele mele:

„Soțul meu ține foarte mult ca toate facturile să fie achitate la timp; nu ar fi deloc o problemă, numai că el vrea în același tip să cheltuiască prea mult pe lucruri care nu ne sînt neapărat necesare. Prin urmare, am ascuns existența unei datorii de 800 de dolari pe cartea de credit (care este doar pe numele meu), încercînd cu disperare să o achit fără ca el să afle. Cele 800 de dolari s-au strîns din una, din alta, plătind întreținerea, căldura etc., nu au fost cheltuiți aiurea. El a folosit banii din contul nostru curent pentru a-și cumpăra unelte, ceea ce a făcut să rămînem fără bani pentru cheltuielile casei. Soțul meu se înfuria întotdeauna cînd îi spuneam că nu ne permitem un anumit lucru, voia să știe care este motivul și asta m-a determinat de multe ori să îi spun: «Da, iubitule, poți să îți cumperi, săptămîna aceasta avem niște bani disponibili» cînd, de fapt, noi nu aveam, iar apoi foloseam cartea mea de credit pentru a achita telefonul sau energia electrică.

Urăsc să existe secrete între noi."

Dacă ar fi sunat în timpul emisiunii, i-aș fi sugerat să îi lase lui pe mînă cheltuielile casei. Trebuie să îi cumpere o agendă electronică, astfel încît să afle și el exact cît costă mîncarea, întreținerea etc. Acum el este ca un copil irascibil căruia nu îi pasă de ceea ce există, ci numai de ceea ce vrea. Secretul o face pe ea să trăiască în frică, iar pe el îl împiedică să se maturizeze.

Cînd ai secrete, ești singur

Cea mai tristă urmare a păstrării secretelor într-o căsnicie este faptul că ești singur cu spaimele și problemele tale. Evident, această stare este contraproductivă pentru intimitate. O ascultătoare mi-a scris despre mariajul ei. Mi-a povestit cum logodna a durat un an de zile, perioadă în care s-au înțeles asupra unor aspecte precum religia, familia, munca și prioritățile financiare. Ea a rămas însărcinată cînd soțul ei era în ultimul an de facultate. Atunci au început toate lucrurile să meargă prost. Ea a descoperit că din contul lor de economii lipseau sume mari de bani, el începuse să ia note proaste, pentru ca în cele din urmă să ajungă să nu se mai ducă deloc la facultate. Își pierdea în schimb timpul prin oraș, lăsînd-o singură acasă cu cei doi gemeni.

Deși ea era hotărîtă să divorțeze, au mers mai întîi la un centru creștin de consiliere.

„Îți ia o grămadă de timp pentru a reconstrui încrederea pierdută și încă mai am sentimente ostile pe care nu ezit să i le mărturisesc! Soțul meu avea un secret teribil: nu putea face față presiunii tuturor responsabilităților — facultatea, serviciul și sarcina mea. Greșeala lui a fost că a acoperit spaimele cu minciuni. Primele minciuni au atras alte minciuni, și tot așa. Astfel s-a ruinat încrederea, unul dintre cele mai valoroase lucruri într-o căsnicie. Am făcut eforturi mari pentru a ne reconstrui mariajul. Cred că soțului meu i-a venit greu să îmi mărturisească temerile lui.

Acum știe și regretă ceea ce a făcut. Se pot învăța multe din povestea noastră. El mi-a ascuns anumite lucruri pentru că s-a temut că adevărul va disturge relația noastră. Însă nu adevărul, ci minciunile au fost cele care aproape ne-au distrus căsnicia."

Indiferent dacă partenerul este sau nu cel mai frumos, cel mai deștept, cel mai de succes, cel mai amuzant, cel mai sexy și cel mai drăguț om la care ați visat vreodată, reamintiți-vă că această persoană a jurat să înfrunte viața alături de dumneavoastră. Acesta este avantajul celor care nu sînt singuri. Fiecare dintre noi sîntem o entitate distinctă, diferită. Este nevoie de un munte de încredere pentru a ajunge să îți pese, să ai grijă de o altă persoană și în același timp să îi permiți sau chiar să o inviți să aibă grijă de tine; înseamnă că ți-ai diminuat mîndria și orgoliul, întinzîndu-ți brațele într-o îmbrățișare a încrederii.

Cu toții înfruntăm mai bine greutățile dacă luptăm alături de cei pe care îi iubim. Nimeni nu este iubit pentru că este perfect — sîntem iubiți pentru că dăm dovadă de compasiune, fragilitate, tandrețe, grijă față de alții, umor, sensibilitate și credibilitate. Niciodată nu va fi bine în momentul în care un secret stupid va ieși la suprafață. Este mult mai bine să ne înghițim mîndria, să recunoaștem adevărul și să ne confruntăm cu el împreună cu partenerul. Toate relațiile devin mai puternice atunci cînd partenerii se confruntă împreună cu dificultățile sau încercările venite din exterior.

Scrisoarea unei ascultătoare este ca un rezumat al spuselor mele:

„*I-am ascuns sentimentele mele. L-am lăsat să creadă că totul era în regulă, cînd de fapt eu nu mă simțeam bine. Cînd mi-am dat seama că îl urăsc, m-am speriat. Din clipa în care nu mi-am mai ascuns sentimentele, TOTUL s-a schimbat în relația noastră. A fost nevoie de multă muncă și multă credință, dar am rămas împreună și ne apropiem de aniversarea a 15 ani de căsnicie. Acum știm amîndoi cît rău poate face un secret nemărturisit.*"

Nu putem iubi dacă nu avem încredere. Nu putem fi apropiați dacă ne ascundem. Cea mai mare parte a secretelor nu au ce căuta în intimitate. Secretele și intimitatea sînt ca polii magnetici de același fel: se resping reciproc.

Secrete pozitive

Ca o completare a ceea ce am discutat pînă acum, trebuie să subliniez că există momente cînd adevărul poate deveni crud și distructiv. Poate că astfel de cazuri ar trebui să le numim „secrete pozitive". De exemplu, nu ar trebui să îi spui niciodată partenerului/partenerei că apetitul tău sexual dispare subit cînd îi vezi începutul de chelie, „coaja de portocală" de pe coapse, colăceii de grăsime, sînii „postnatali", labele de gîscă, părul cărunt, mersul greoi, kilogramele în plus, și așa mai departe. Trebuie să îmbătrînim grațios și să acceptăm cu delicatețe îmbătrînirea și imperfecțiunile partenerului.

De asemenea, nu ar trebui să îi spui niciodată partenerului că te-ai simțit atras de o altă persoană reală. Ar trebui în schimb să te sustragi tentației și să îți mărești atenția și afecțiunea pe care le acorzi soțului/soției. Este uimitor cît de multe satisfacții poți primi acordînd o atenție specială partenerului, decît dacă dai frîu liber unor fantezii pline de mînie.

Spre supărarea unora dintre ascultătorii mei, le-am spus celor care m-au sunat că ar fi bine să ducă cu ei în mormînt secretul unei scurte idile pe care au avut-o DACĂ ȘI NUMAI DACĂ regretau cu adevărat; mărturisirea unui astfel de secret poate avea un efect devastator asupra mariajului și familiei, iar copiii nu au decît de suferit. În general, le recomand oamenilor să spună adevărul dacă întîmplarea se repetă sau dacă este vorba de o relație de

durată, deoarece, în acest caz, nu mai este vorba de o „întîmplare", ci mai degrabă de un grav defect de caracter.

Atunci cînd secretul ești chiar tu

Unul dintre cele mai neobișnuite răspunsuri pe care le-am primit de la ascultătorii mei de radio pe tema secretelor a venit de la o femeie căreia i se făcuse de curînd cunoștință cu un bărbat de care se simțea foarte atrasă sexual; cînd a fost întrebat, acesta a recunoscut că avea deja o prietenă. Cei doi s-au întîlnit întîmplător o lună mai tîrziu.

„Nici nu-mi trecea prin gînd să mă culc cu el, știind că are o prietenă. Însă în noaptea aceea, stînd în același pat, am sfîrșit prin a face dragoste. Au trecut patru săptămîni de atunci, iar el spune că nu are de gînd să rămînă o veșnicie cu prietena lui și nici nu vrea măcar să se căsătorească cu ea, însă ține secretă relația cu mine, iar eu nu suport să fiu « secretul » cuiva.

Relația mea cu el este benefică pentru mine?

Dacă aș refuza să mă mai întîlnesc cu el, credeți că va renunța la prietena lui?

Credeți că ar fi partenerul potrivit pentru mine în condițiile în care ar renunța la ea?"

Am impresia că ascultătoarea mea își imaginează că a fi jucăria sexuală a cuiva este un compliment și începutul unei relații frumoase. Ei bine, iată răspunsurile mele, în ordinea în care au fost puse întrebările: Nu. Cui îi pasă? Puțin probabil.

Această scrisoare demonstrează că, uneori, cele mai grave secrete sînt adevărurile pe care le ascundem de noi înșine. Pornind de aici, lucrurile nu pot decît să se înrăutățească.

2

Egoism stupid

„De cîți oameni egocentriști este nevoie pentru a schimba un bec?
De unul singur.
Egocentristul va ține becul ridicat spre filet și va aștepta ca lumea să se învîrtă în jurul lui!"

APRIL, o ascultătoare

Acest citat a fost *post scriptum*-ul scrisorii lui April. Prima parte a scrisorii a constat într-o mărturie sinceră a problemei egocentrismului în cadrul unei relații; în fond, această expresie este un oximoron.

„Fiind o nativă a zodiei Berbecului, am un « orgoliu » enorm pe care trebuie să îl controlez. Acum sînt căsătorită și îmi iubesc căsnicia mai mult decît orice, însă, atunci cînd eram tînără, aveam o mentalitate de tipul « fiecare pentru sine », ceea ce reprezintă o gîndire egocentristă. Astăzi știu că FIECARE PARTICIPANT ÎNTR-O RELAȚIE TREBUIE SĂ ADUCĂ CEVA VALOROS ȘI SPECIAL PENTRU ACEA RELAȚIE. TREBUIE SĂ NE GÎNDIM LA MEMBRII FAMILIEI NOASTRE ȘI SĂ ACȚIONĂM ÎN INTERESUL FAMILIEI/RELAȚIEI... CHIAR ȘI ÎN ZILELE ÎN CARE SUFERIM DE SINDROMUL PREMENSTRUAL ACUT!

Dacă sîntem egocentrici în relația pe care o avem înseamnă că sîntem proști, pentru că nimeni nu vrea să trăiască alături de o astfel de persoană! Dumneavoastră vreți? Eu nu. Cu toții trebuie să ne maturizăm și să ne dăm seama că universul nu se învîrte numai în jurul nostru."

Sînt sigură că, citind scrisoarea lui April, v-ați spus în gînd: „Mda, este evident... ce mare scofală?" Vă dau dreptate. Teoria ar trebui să fie evidentă. Păcat că punerea

ei în practică le dă bătăi de cap atît de multor oameni! Problema nu constă într-o epidemie de mutații genetice care au produs oameni egocentriști, lipsiți de considerație, egoiști, defensivi prin atitudini ostile, insensibili, speriați sau confuzi, care nu știu cum poți să „devii una cu cel de lînga tine". Dintotdeauna au existat oameni ale căror personalități sînt incompatibile cu intimitatea sănătoasă. Însă mai este ceva nou sub soare: accentul pe care îl pune societatea pe individ și hotărîrea de a valoriza împlinirea PERSONALĂ, realizarea PERSONALĂ și fericirea PERSONALĂ, ca fiind independente de obligații, angajamente și sacrificii.

Iată ce a observat una dintre ascultătoarele mele:

„Încercarea mea de a fi «o femeie independentă» a avut un efect negativ asupra relației mele. Am descoperit că, pe măsură ce deveneam mai «eu însămi», participam mai puțin la viața «noastră». Începusem să mă gîndesc mai mult la nevoile individuale decît la cele ale familiei. Am fost destul de norocoasă să am un soț care m-a readus la realitate. Acum, am «simțul propriei individualități» în cadrul familiei."

Jim, un alt ascultător, a ajuns la aceeași concluzie:

„Sînt un bărbat destul de puternic pentru a renunța la «drepturi» și «individualism» pentru binele membrilor familiei mele. Reușesc acest lucru pentru că mă gîndesc în primul rînd la ei și la nevoile lor, apoi la mine. Văzînd această atitudine la mine, și ei renunță la drepturile lor de dragul meu. Este o situație în care toată lumea cîștigă.

Însă trebuie să știți că nu aș reuși singur, dar prin puterea lui Dumnezeu oricine poate să se gîndească întîi la celălalt și mai apoi la el însuși. Bazîndu-ne numai pe puterile noastre, sîntem prea egoiști și individualiști."

Scrisoarea lui Jim evidențiază un aspect deosebit de contestat al societății contemporane: poate cineva să fie „bun" și „moral" fără Dumnezeu? Senatorul Joseph Lieberman, în timpul campaniei pentru postul de Vicepreședinte din anul 2000, s-a văzut pus într-o situație neobișnuită atunci cînd religia sa ortodoxă i-a adus simultan titlul de „om foarte moral, cu un caracter deosebit" și o critică (din partea oamenilor care îl susțineau) prin care i se reproșa afirmația lui, că religia și moralitatea merg mînă în mînă. Oameni buni, hotărîți-vă!

Realitatea este că laicismul este pragmatic, iar spiritualitatea este transcedentală. Societatea noastră a ajuns să valorizeze individul mai presus de valorile și virtuțile colective și, odată cu el, revendicările unor grupuri autoproclamate, protestele, mînia, iraționalitatea, radicalismul, intimidarea și chiar terorismul direct. Cu alte cuvinte, grupările formate în jurul unor interese vor spune și vor face orice este necesar pentru a-și îndeplini obiectivele, fără să țină cont de onestitate, bunătate sau adevăr. Indivizii care apără valorile tradiționale (religioase) vor fi luați în rîs, transformați în paria și marginalizați.

Transformarea societății are ca rezultat o populație care este în mod fățiș egoistă. În trecut, era foarte probabil să auzim îndemnuri precum: „Întreabă-te ce poți face tu pentru țară", în vreme ce astăzi sloganurile la modă sînt: „Mda, și eu cu ce mă aleg? Nu mă poți obliga! Am dreptul să fac asta! Și vreau să fac asta!"

Dumnezeu a murit — trăiască EUL!

Am citit în ultima vreme o grămadă de prostii publicate în cotidianele de mare tiraj, care afirmau că nu este nevoie să credem și să respectăm „Poruncile lui Dumnezeu" pentru a fi milоși și morali. Ni se dădeau ca exemple comportamenetele animalelor. Un exemplu pe care l-am citit de curînd era cel al furnicilor, care sînt capabile să se sacrifice formînd din propriile trupuri un pod peste apă pentru ca alte furnici să poată trece. Chiar vă puteți închipui furnicile stînd la sfat și filozofînd despre moralitatea sacrificării unora pentru binele celor mulți? Bineînțeles că nu!

Comportamentul lor este înscris în programarea lor genetică — se numește „instinct". Instinctul nu este ceva rațional, ci este un reflex.

Atunci cînd urșii masculi se mută într-un teritoriu locuit de urși femele și progeniturile lor, iar urșii masculi ucid puii pentru a se împerechea cu femelele, nu vedem, de fapt, un comportament psihopat. Sîntem martorii unui comportament instinctiv, adînc înscris în genele animalelor, care asigură perpetuarea genelor noilor masculi și nu a genelor rivalilor lor.

Atunci cînd vedeți un pompier care luptă cu un incendiu și se năpustește într-o clădire cuprinsă de flăcări, gata să se prăbușească, pentru a salva copiii altcuiva, nu este vorba despre instinct (care, în acest caz, ar fi să o rupă la fugă!), ci despre devotament, compasiune, responsabilitate, eroism... și, poate, exaltarea pe care ți-o dă înfruntarea unui pericol. Din interviurile care li se iau eroilor, aflăm prea puțin în afară de faptul că eroul a fost învățat că așa este bine și normal. Aceasta este moralitatea, o trăsătură specifică omului, fără îndoială legată de încercarea spirituală de a ne depăși instinctele animale.

Valorile familiei... nasol!

Presa predominant libertină varsă rîuri de cerneală pe marginea noțiunii de „valori ale familiei". În loc să respecte căsătoria pentru că unește, sprijină, încurajează, iubește și motivează doi oameni, presa face din această instituție un obiect al disprețului permanent și o condamnă ca fiind exploatarea și dominarea femeilor, o otravă în stil victorian contra plăcerii sexuale și o barieră falsă și opresivă în calea tendinței naturale către poligamie.

În mod inevitabil, pierderea respectului pentru obligațiile familiale a dus la apariția unei societăți egocentriste, care se chinuie să dea un sens vieții.

În ultimii ani, nu am asistat la o celebrare a libertății, ci la tristețe, singurătate și confuzie, pentru că paradisul făgăduit s-a dovedit a fi un tărîm în care curg rîuri de lapte acru și miere amară.

Valorile familiei se referă la sex, căsnicie și copii. Voi aborda fiecare dintre aceste aspecte pe rînd.

Sexul

Revoluția sexuală ne-a promis sex fără angajamente și responsabilități, promiscuitate fără rațiune și acte sexuale fără concepție (pilula contraceptivă sau pilula de a doua zi) — pe scurt, căutarea plăcerii personale. Mișcarea feministă ne-a învățat că toate aceste lucruri erau bune. Cu alte cuvinte, voiau să spună că, dacă femeile sînt descătușate de moralitate, modestie și căsătorie, orgasmele vor fi mai dese și mai explozive. În realitate, am pierdut logodna, iubirea idilică, starea de a fi îndrăgostit, cavalerismul, angajamentul și căsătoria. Se pare că majoritatea femeilor nu sînt deloc fericite, pentru că au plătit această eliberare cu un preț prea mare, iar în plan personal efectele sînt devastatoare.

Sexul a devenit un fel de sport, atît pentru bărbați, cît și pentru femei. Dacă, altădată, o sarcină însemna, fără doar și poate, asumarea responsabilității, astăzi bărbații merg mai departe cu inima ușoară, în timp ce femeile rămîn cu libertatea lor de a face avort sau a-și crește singure copilul. Este ironic faptul că încă există o tendință de a critica tații denaturați pentru că nu-și asumă responsabilitatea pentru copiii lor, în timp ce o mamă care face un avort nu este văzută deloc ca fiind o mamă denaturată, în ciuda faptului că decizia ei este cea care aduce moartea. De ce se face atîta caz de tații denaturați, cînd femeile pot lua sperma de la o bancă de spermă sau de la un partener sexual care nu are nici cea mai vagă idee pentru ce este folosit și pot fi, întocmai ca vedetele de film sau televiziune, mame

care își cresc singure copilul fără să fie criticate pentru asta? Se pare că femeile se contrazic singure.

Dar ce putem spune despre „sexul protejat"? Nu există așa ceva. Esența intimității, uniunea dintre bărbați și femei întru plăcere și procreare înseamnă orice altceva decît siguranță, pentru că se omite încrederea. Lăsînd la o parte bolile venerice, avorturile și nefericiții copii nelegitimi, trebuie să ne gîndim la suferințele repetitive provocate de „seriile de monogamii", la singurătatea și vidul care rezultă în cele din urmă din sexul fără context.

Căsnicia

Căsnicia este văzută acum ca fiind, în cel mai bun caz, o promisiune fragilă. Tinerii cu care vorbesc se tem de „angajamente" pentru că au văzut prea puține astfel de lucruri la părinții și colegii lor de generație. Cum ne putem aștepta din partea tinerilor să își dăruiască inima și să fie dispuși să iubească și să aibă încredere, dacă propriile vieți le-au fost traumatizate, uneori prin repetate pierderi ale uniunii familiei și a stabilității, pentru că părinții lor se căsătoresc, divorțează, se cuplează, merg mai departe la nesfîrșit?

Prin urmare, acești tineri speriați, dar singuri, care au dorințe, nevoi și chiar speranțe, ajung și ei să se cupleze. Contrar speranței lor de a-și găsi partenerul potrivit în această perioadă de probă, statisticile ne arată că depresiile, anxietatea, infidelitatea și violența în relațiile maritale sau nemaritale ating cote ridicate; în timp, numărul despărțirilor este în creștere. Din nefericire, prea mulți copii se nasc în astfel de relații fragile, copii care vor suferi alături de părinții lor din cauza pierderilor și despărțirilor.

În trecut, ascultătorii mei de radio ajungeau să se gîndească la divorț în urma unor suferințe teribile provocate de alcoolism, violență sau legături extraconjugale. În zile-

le noastre, divorțurile par a fi provocate de un simț al dreptului la bucurie și satisfacție în orice chip.

Cea mai surprinzătoare tendință actuală este aceea de a privi mariajul ca fiind arareori idealul spre care tind străduințele cuiva. Cîteva femei, de exemplu, m-au sunat în timpul emisiunii pentru a se plînge că soții lor sînt „dominatori", deoarece nu săreau în sus de bucurie atunci cînd ele aveau ocazia să plece din țară cîteva luni sau ani de zile pentru a face un curs sau un stagiu, sau pentru a profita de „ocazia unică într-o viață de om" oferită de o slujbă. Poftim?

Un alt exemplu de ascultători care și-au exprimat clar intenția de a nu lăsa mariajul să le stea în calea realizărilor personale este cel al bărbatului care se întreabă dacă este în regulă să își lase copilul de cîteva luni în grija unor rude timp de un an și jumătatea sau doi, pentru ca părinții copilului să se poată ocupa în continuare de carierele lor profesionale. Poftim?

Pe vremuri, căsătoria presupunea că doi oameni înțelegeau în cele din urmă că cea mai de preț realizare în viață însemna să faci parte din ceva mai puternic decît propria persoană: familia și copiii. Astăzi, căsnicia înseamnă să ai pe cineva alături, atîta vreme cît te simți bine în această situație, în timp ce tu îți vezi liniștit de viața ta. Aceasta este o formă pură de egoism.

Copiii

Statutul de părinte este unul dintre cei mai buni profesori pentru a învăța ce sînt generozitatea, altruismul, devotamentul, menirea, compasiunea sau dragostea. Viețile celor mai mulți dintre noi devin mai serioase și mai pline de înțeles atunci cînd devenim responsabili pentru alții.

Pînă și acest aspect a fost contracarat de o societate orientată către elementele „eu", „carieră" și „realizare", care falsifică realitatea (din cauza unor anumite grupuri cu

preocupări sociologice şi psihologice) pentru a-i convinge pe părinţi că fiii şi fiicele lor nu au nevoie decît ca părinţii să cîştige bani şi să fie fericiţi. Creşe, grădiniţe şi bone cu normă întreagă, cu program de seară, cu program pentru caz de boală, cu program de vacanţă sau orice altfel de program sînt considerate o binecuvîntare pentru libertatea individuală a adulţilor. Ba chiar au existat „studii" care susţineau că mamele casnice au un efect negativ asupra dezvoltării copiilor pe plan intelectual şi social. Pînă unde poate merge josnicia unui curent pentru a-şi justifica existenţa? Evident, pînă foarte departe.

Responsabilitatea pentru căsnicie şi participarea în cadrul ei, sexul conjugal şi educaţia copiilor reprezintă modul în care un individ trăieşte nu numai pentru alţii, ci şi pentru viitorul altor indivizi şi al omenirii. Această atitudine este, cu siguranţă, opusul narcisismului, dorinţei de plăcere, realizări şi satisfacţii imediate, care predomină în zilele noastre.

Feminismul

„Mi-a părut foarte rău să aflu că Barbara Hall îi atribuia lui Maxine din *Judging Amy** un interes pornit din dragoste. Maxine este o femeie independentă, realizată exclusiv prin propria ei persoană. Sînt prezentate foarte multe moduri prin care ea poate continua să se realizeze de una singură... un hobby, sau alte preocupări de ajutorare a societăţii. Credeam că feminismul a depăşit teoria aceea veche de cînd lumea, conform căreia femeile au nevoie de un bărbat..." Jan Winning, West Hills, California (*The New York Times*, Scrisoare către redactor, 9 aprilie 2000).

* *Judging Amy* este un serial TV care s-a difuzat şi pe micile noastre ecrane (TVR 1), cu titlul *Amy*; Maxine este un personaj din acest serial.

Ceea ce mă întristează cel mai tare, pe lîngă faptul că aceste cuvinte au fost scrise de cineva care locuieşte în aceeaşi regiune ca mine, este încercarea de a nega o realitate bio-psihologică a femeilor normale şi sănătoase, care îşi doresc şi se bucură de relaţia cu un bărbat. Hobby-urile, munca şi alte preocupări reprezintă un aspect minunat, creativ şi necesar al vieţii unei persoane, bărbat sau femeie, însă impulsul unei legături profunde este normal, natural şi important. Mă scoate din minţi încercarea feministelor de a nega această realitate de necombătut şi faptul că, astfel, provoacă suferinţă multor femei.

„Sînt o feministă... reformată. Am 22 de ani... şi, cîndva, am crezut că puteam face tot ceea ce voiam într-o relaţie, deoarece eram o femeie tînără şi puternică. Nu doream să fac nimic deosebit pentru « omul » meu. Deseori eram defensivă... pentru că eram îndopată de toate prostiile feminismului şi nu voiam să îi pregătesc cina sau să am o relaţie intimă cu el. Acum, însă, înţeleg că este necesar să faci lucruri pentru partener astfel încît el să fie fericit. Nu le pot suferi deloc pe femeile acelea casnice, care apar în emisiuni de televiziune şi se plîng că sînt sclavele bărbaţilor, deoarece soţii lor le cer să găsească curăţenie în casă şi cina pregătită atunci cînd se întorc acasă după o zi de muncă... Este o nebunie din partea lor! Trebuie să faci anumite sacrificii într-o relaţie, însă nu este un sacrificiu să îţi faci partea ta de treabă, ci un lucru firesc."

Ia te uită! Aceasta este o revelaţie importantă a feministelor: „...nu este un sacrificiu să îţi faci partea ta de treabă, ci un lucru firesc". Este vorba de munca în echipă, nu de oprimarea ovarelor. Şi eu mă consider o feministă reformată. Fiind studentă în anii '60, am fost „luminată" şi am ajuns să cred că mariajul şi maternitatea erau un fel de conspiraţii menite să îmi distrugă puterea, valoarea şi glasul. Pîndeam cu grijă orice cuvînt, nuanţă, atitudine, sugestie, explicaţie, reacţie sau comportament ca nu cumva

să fie o dovadă a încercării lui de a mă domina sau a lipsei lui de respect față de mine ca femeie.

În același timp, purtam haine frumoase și mă machiam, speram să fiu invitată în oraș, așteptam din partea bărbatului cu care ieșeam să îmi deschidă ușa și să achite nota de plată, iar cînd ajungeam în fața ușii mele la sfîrșitul serii, făceam pe rușinoasa. Cît de antipatică puteam să fiu! Totuși, privind înapoi, îmi dau seama că, în realitate, exista o discrepanță între presiunile sociale și tendințele naturale. În lunga perioadă de timp care a trecut de atunci, am învățat că feminitatea, modestia și preocupările casnice nu sînt orori, și nici asasinii libertății și individualității. Ele sînt elemente speciale pentru viață, valori și relație, care nu vin să „înlocuiască", ci vin să „completeze".

Iată ce scria o ascultătoare:

„Am crescut cu mentalitatea feministă conform căreia nici un bărbat nu putea să îmi dicteze. De-abia acum încep să înțeleg că această mentalitate a exercitat o presiune exagerată asupra mariajului meu. Cred că cea mai mare problemă mi s-a tras din felul mea de a fi « și-n căruță, și-n teleguță ». Existau momente cînd îmi doream să fiu prințesa, iar soțul meu să fie cavalerul: « Salvează-mă, iubitul meu soț », pentru ca apoi să urlu: « Cum îndrăznești să îmi pretinzi așa ceva? » Uneori eram arogantă și infatuată."

Coexistența sentimentelor de neîncredere feministă față de bărbați și de desconsiderare pentru latura feminină a fost cauza confuziei și disperării multor femei care se simțeau vinovate pentru că le plăcea ideea că femeile sînt altfel decît bărbații.

Am primit scrisoarea următoare de la o ascultătoare:

„Primul an al relației noastre a fost un iad. Încercam să fiu eu însămi, o femeie puternică și independentă. Rareori îi ceream permisiunea pentru a face anumite lucruri sau pentru cum cheltuiam banii, mai ales dacă eu personal consideram că procedam corect. Sînt oarecum masculină, în sensul că îmi place munca fizică și mă îmbrac mai tot timpul în blugi și tricouri. Rareori mă machiez, port bijuterii sau mă dau cu parfum. Ei bine, se pare că nu asta își dorea el. Se supăra pentru că nu mă îmbăcam mai des elegant, nu îl consultam în legătură cu deciziile majore pe care le luam, refuzam să joc rolul « sexului slab » și făceam o muncă de bărbat (eram asistenta unui medic veterinar, ceea ce presupunea ridicarea unor greutăți mari și un efort fizic intens). La început, am fost uimită pentru că acest bărbat chiar DOREA o astfel de femeie.

Sînt fiică și nepoată de preot.... Știam că Biblia spune să fii supusă bărbatului, însă la început nu am înțeles adevăratul sens al acestor cuvinte. Ele NU ÎNSEAMNĂ « LASĂ-ȚI BĂRBATUL SĂ TE CALCE ÎN PICIOARE », înseamnă doar să te gîndești în primul rînd la el și să îl lași pe el să fie capul familiei în luarea deciziilor. Am învățat că a face compromisuri într-o căsnicie nu înseamnă doar să mergi la un restaurant mexican atunci cînd ți-e poftă de mîncare chinezească. Înseamnă să faci compromisuri față de viața ta și de propria persoană pentru că îți iubești partenerul. Uneori îl rog intenționat pe soțul meu să ridice ceva greu, chiar dacă știu foarte bine că aș putea să fac asta și singură, însă cererea mea îl face să se simtă util. Alteori mă îmbrac elegant doar pentru el, pentru că îl face să se simtă dorit.

Nu am renunțat la MINE pentru el (încă plănuiesc să devin medic veterinar și să cresc cai în propria mea fermă). Tot ce am făcut a fost să aduc modificări mie însămi în schimbul unei iubiri mai profunde și a armoniei în căsnicie. Cred că merită!"

Sinceră să fiu, în anii mei de feminism aș fi leșinat dacă aș fi citit această scrisoare, pentru că se pare că ea a cedat, se preface pentru a măguli orgoliul soțului și a depus armele în favoarea rolurilor sexiste. Cît eram de naivă cînd ignoram realitățile legate de femei și bărbați — mijloacele subtile prin care femeile și bărbații creează anumite relații definite de iubire și unitate.

La sfîrșitul anilor '70 și în anii '80, după ce mi-am obținut licența în terapia cuplului, familiei și copilului, m-am trezit pusă în situația de a sfătui multe cupluri care aveau probleme de stabilire a relațiilor în contextul unei societăți noi. Indiferent dacă partenerii erau căsătoriți sau doar logodiți, recurgeam adesea la un singur sfat; le spuneam bărbaților (femeilor) să își trateze partenerul ca pe o femeie (bărbat), nu doar ca pe o persoană inteligentă, o ființă umană, un amic, un partener sau o creatură de genul neutru. Uimirea și împotrivirea cu care mă confruntam erau uriașe! Cu toate acestea, m-am ținut de planul pe care îl aveam, acela de a le aminti oamenilor că, în ciuda nivelul de inteligență și talentelor extraordinare, rămînem bărbați sau femei, cu creiere și sisteme endocrine organizate diferit, în moduri oarecum complementare, care trebuie respectate și luate în considerare.

Am observat că doi oameni, într-o căsnicie, dacă nu recunosc femininul și masculinul în fiecare dintre ei și nu acordă acestor aspecte respectul, admirația și atenția pe care le merită, devin mai pretențioși, mai puțin răbdători și înțelegători și mai lipsiți de atenție și considerație față de partener — cu alte cuvinte, devin egocentriști. În momentul în care am reușit să îi fac să înțeleagă că era necesar ca amîndoi să exprime ceea ce aveau specific masculin/feminin, ei au descoperit o parte a relației lor pe care pînă atunci o ignoraseră sau o devalorizaseră: Ambii parteneri deveneau mai drăguți unul cu celălalt.

Se pare că o femeie are tot dreptul să se plîngă din cauză că un bărbat nu își exprimă, nu vorbește despre el și nu îi împărtășește emoțiile lui, astfel încît ea să se simtă implicată și folositoare. Nu de același respect se bucură un bărbat care se plînge de faptul că o femeie nu are nevoie de el pentru a descoperi și a rezolva problemele, pentru a o apăra și a-i asigura existența, adică ceea ce are mai specific personalitatea unui bărbat. Cum vine asta? Explicația este simplă: feminismul și dorința de a feminiza bărbații.

Iată un exemplu de astfel de ostilitate obtuză:

„Îmi amintesc vorbele lui ca și cum le-aș fi auzit ieri; mi-a spus că eu nu aveam într-adevăr nevoie de el pentru că puteam și singură să schimb uleiul de motor, să tund peluza sau să construiesc un debarcader. Parcă m-ar fi lovit cu parul în moalele capului — mi-am dat seama că el nu înțelegea nevoile mele emoționale, ci doar celelalte nevoi specifice ale statutului de bărbat/femeie."

Dar ce ziceți de faptul că ea nu înțelegea nevoile fizice și practice? De ce partenerii intră în competiție în loc să colaboreze? Din fericire, următoarea ascultătoare a înțeles cum stau lucrurile:

„Am fost educată să fiu « independentă ». « Poți realiza tot ceea ce îți propui. Nu te baza pe ceilalți dacă vrei să fii fericită. » Am fost « trădată » de un adult, de la vîrsta de 9 ani pînă la cea de 15 ani, și am fost nevoită să îmi asigur supraviețuirea, astfel încît latura mea « independentă » a devenit și mai puternică.

După ce ne-am certat seara trecută... ultimele lui cuvinte au fost: « Tu nu ai nevoie de mine, tu nu te bazezi pe mine pentru nimic... Tu faci tot ceea ce dorești fără să te gîndești și la mine. »

Avea dreptate. Cuvintele lui m-au tulburat pentru că îl iubesc atît de mult pe acest om, iar eu și fiul nostru sîntem cele mai importante ființe din viața lui... Ei bine, mentalitatea « femeie independentă » chiar face rău într-o căsnicie, îl îndepărtează pe soțul meu și îl face să se îndoiască de capacitatea lui de a fi un adevărat soț."

La începutul carierei mele de terapeut mi s-au predat tot felul de tehnici pentru a lucra cu oamenii care au tendința de a controla totul. În primul rînd, am fost învățată să iau în calcul teama, care este parte componentă a nevoii de control: teama de a nu pierde propria identitate, siguranța, iubirea sau teama de schimbări. Noțiunea de control era, așadar, de natură nevrotică.

Mai tîrziu, feminismul a schimbat total percepția acestei probleme și a decis: controlul este ceva ce se întîmplă automat în relația cu un bărbat, iar dacă nu controlezi totul în propria viață, atunci ești patetică, nevrotică, lipsită de putere și vulnerabilă în fața capriciilor unui tiran al cărui nume este S-O-Ț. Văleleu! Ce încurcat! Stați puțin, să simplific: dacă bărbații dețin controlul — este rău, dacă femeile dețin controlul — este bine! Așa, acum v-ați edificat, nu?

O altă ascultătoare a înțeles că lucrurile nu sînt deloc atît de „simple":

„Eu și soțul meu ne-am căsătorit cînd am descoperit că sînt însărcinată; aveam 24 de ani. Atunci cînd am hotărît să ne căsătorim, i-am spus că intenționam să continuu să lucrez... și urma să păstrăm totul «egal și separat». Eu aveam contul meu în bancă, iar el îl avea pe al său. Ba chiar făceam declarații de venituri separate. Nici nu voiam să aud că aș fi putut fi «dependentă» de bărbatul meu. După ce s-a născut fetița noastră, am realizat că NU aveam cum să mă întorc la serviciu și să o las cu o bonă sau să o dau la creșă. Nu i-am mărturisit nimic soțului meu... cum aș fi putut să îmi recunosc «slăbiciunea» și, mai mult decît atît, să devin «dependentă» de el? În schimb, am devenit furioasă și plină de resentimente... îl uram pentru că există! Uram faptul că urma să nu mai am propriii mei bani și, în consecință, nici un fel de putere în cadrul relației, din moment ce eu nu contribuiam financiar la întreținerea casei.

Urma să devin mamă și dependentă de un bărbat... adică tot ce fusesem îndoctrinată să resping. M-am înscris la universitate și mi-am mai obținut o licență... în mintea mea, aveam nevoie de o slujbă din care să scot bani frumoși, să pot avea grijă de copil și să nu depind de soțul meu. Pe perioada cursurilor de asistență medicală am petrecut din ce în ce mai puțin timp cu soțul și fiica mea.

Astăzi cred cu toată convingerea că Dumnezeu avea alte planuri. Am descoperit emisiunea doamnei dr. Laura Schlessinger în timp ce făceam naveta între casă și universitate, ascultînd-o la radioul din mașină. Prioritățile mele s-au schimbat. Am înțeles că atitudinea și comportamentul față de soțul meu nu veneau de la Dumnezeu — aș fi ajuns în cele din urmă să îmi distrug căsnicia și să-mi despart fetița de tatăl ei în numele independenței mele... și din cauza mîndriei mele prostești.

Îmi iubesc soțul... îmi iubesc copiii... și ador să fiu «dependentă» de el. Mă rog la Dumnezeu să fiu un exemplu mai bun pentru fiica și fiul meu. M-am transformat în femeia pe care eu și colegii mei încercam să o eliberăm în timpul anilor de studenție... și sînt foarte bucuroasă."

Multe femei sînt furioase din cauza prețului pe care îl plătesc pentru „bunurile" vîndute de societatea de consum și de generațiile anilor '60 și '70. *„Ne-au sucit mințile. Lăsați femeile să fie ceea ce vor și respectați-le deciziile"*, scria o ascultătoare. Este paradoxal cum chiar cele care îmbrățișau ideea de ALEGERE CU ORICE PREȚ, feministele, se refereau doar la alegerile lor, desconsiderîndu-le pe ale celorlalți, așa cum procedează, de altfel, majoritatea grupărilor radicale.

O universitate de prestigiu din partea de est a țării, de exemplu, a permis unei grupări radicaliste să elimine din broșura de prezentare a universității referirile la rata ridicată de căsătorii în rîndul absolvenților. Motivul? Respectivii susțineau că este o formă de discriminare împotriva celor care aleg să nu se căsătorească și o afirmație sexistă prin faptul că îi liniștea pe părinți că educația fiicelor lor nu va submina dorința sau capacitatea acestora de a se căsători. Mi s-a părut îngrozitor faptul că „alegerea" excludea o activitate firească, naturală și poruncită de Dumnezeu de la începuturile lumii: unirea bărbatului cu femeia prin sfînta cununie, care să creeze climatul stabil, bazat pe iubire, în care să poată fi crescuți copiii. Vai, cît de lipsiți de respect putem fi!

Vreau să fiu singur... dă-te la o parte!

Sînt uimită de măsura în care liberalizarea sexului, a convieţuirii şi a aducerii pe lume de copii a creat confuzii şi dezastre majore în cadrul relaţiilor, prin accentuarea lui „eu" faţă de „noi".

Aceasta este, probabil, una dintre cele mai frecvente chestiuni discutate în emisiunea mea de radio, pentru că ascultătorii se războiesc în legătură cu ceea ce ar trebui să li se permită, în ciuda faptului că sînt căsătoriţi, şi ceea ce partenerii lor nu ar trebui să facă, tocmai pentru că sînt căsătoriţi!

„Căsătorit, dar fără obligaţii" este o problemă recurentă, deoarece societatea noastră îl iubeşte pe „eu" şi nu pare să le impună oamenilor nici un fel de obligaţii rezonabile, limite sau îngrădiri. Astfel, am avut, timp de opt ani, un preşedinte de stat care şi-a recunoscut în cele din urmă infidelităţile, minciunile şi sperjurul. Avem lideri ai drepturilor civile care îşi recunosc copiii nelegitimi, lucruri care dăunează comunităţii. Ce mai modele! Mai mult, există destul de puţine manifestări de dezaprobare sau consecinţe semnificative ale acestor fapte. Ce poate, aşadar, să înţeleagă omul obişnuit? Că, în cele din urmă, nimic nu este greşit şi nu există nici un tip de comportament care să te transforme într-un om rău sau imoral (exceptînd, poate, criticarea acestor comportamente pe baze religioase) — în cel mai rău caz, putem vorbi de o jenă trecătoare. Sper că alegerea lui George W. Bush semnalează o mişcare spirituală, filozofică şi comportamentală de îndepărtare faţă de acest mod distructiv de a gîndi şi acţiona.

Foarte mulţi oameni sînt victimele mentalităţii „căsătorit, dar fără obligaţii" şi nu sînt deloc încîntaţi:

„« Dreptul meu de a ieşi noaptea cu prietenii în timp ce tu eşti însărcinată este mai important decît sentimentele şi nevoile tale ». Doamne, era ultimul lucru pe care îmi doream să îl aud pe vremea aceea, cînd stăteam trează toată noaptea, aşteptîndu-l pe « tată » să vină acasă. Am învăţat

o lecţie importantă: un om care te iubeşte va sta seara cu tine şi vă veţi uita împreună la filme, chiar dacă tu moţăi mai tot timpul. Acest « tată » a dispărut la şase luni după naşterea fiului nostru... probabil că era important să îşi continue ieşirile cu băieţii."

Am susţinut întotdeauna că o femeie nu ar trebui să se căsătorească cu un bărbat pe care nu îl crede capabil să înoate printre rechini pentru a-i aduce o limonadă. De asemenea, un bărbat nu ar trebui să se căsătorească cu o femeie care nu are un simţ al umorului şi răbdare în legătură cu „treburile bărbăteşti".

Există cîteva modalităţi clare prin care oamenii aleg să fie „căsătoriţi, dar fără obligaţii": banii şi cheltuielile, hobby-urile, dependenţele, „relaţiile prin Internet" şi activităţile în afara mariajului.

„Soţul meu face o mare greşeală în mariajul nostru. Cheltuieşte bani pe lucruri scumpe, de cele mai multe ori motociclete şi piese de schimb, iar de curînd a cumpărat o maşină Camaro fără să îmi spună. Are impresia că toate acestea i se cuvin, aşa că nu este nevoie să discute despre cheltuielile lui. Nu ne putem permite să cumpărăm asemenea lucruri. Simt că m-a trădat şi, după ce s-a întîmplat de nenumărate ori ca el să ascundă de mine ceea ce a cumpărat, iar eu să aflu după ceva timp, căsătoria noastră este sortită eşecului."

Îmi place la nebunie scuza aceasta: „Mi se cuvine." De unde vine sentimentul acesta imatur de a fi „îndreptăţit"? Să fie oare de vină răsfăţul părinţilor? Sau o societate în care succesul se măsoară prin valoarea achiziţiilor? Indiferent de unde provine şi cum îl privim, este o atitudine egocentristă. Aşa cum le reamintesc ascultătorilor mei, atunci cînd ne căsătorim, renunţăm la privilegiul de a face ce vrem, cînd vrem, pur şi simplu pentru că aşa vrem. În timp ce pentru unii renunţarea este o realitate catastrofică, cei mai mulţi dintre noi o vedem ca pe un schimb benefic; în urma acestui schimb, putem avea pe cineva căruia să îi

pese de binele nostru, putem avea un scop pentru care să trăim şi să muncim în afară de noi înşine şi ne putem bucura de confortul unei relaţii. Fericirea nu este completă dacă nu este împărtăşită.

O ascultătoare mi-a scris despre egoismul ei de a avea „prietenii" în afara mariajului:

„De-a lungul unei relaţii de aproape opt ani pe care o am cu un om minunat, au existat multe perioade tulburi, care au avut la origine ambiţia mea de a face tot ceea ce vreau... să am prieteni pe care îi aleg eu însămi... să merg acolo unde vreau să merg. Această atitudine pe care am adus-o în relaţie din teama de a nu mă transforma în ceva asemănător mamei mele şi de a nu îi permite lui să îmi fure sufletul, nu a făcut decît să îl înstrăineze de mine şi să îl determine să fie şi mai nesigur, şi mai autoritar.

De exemplu, la un moment dat, aveam un coleg de serviciu pe care îl chema David şi la care ţineam foarte mult. Obişnuiam să mă întorc de la serviciu şi să vorbesc despre lucrurile pe care David le-a spus sau care îmi plăceau la el, fără să mă gîndesc nici o clipă ce efect aveau asupra lui Russell (logodnicul meu). Singurul lucru la care mă gîndeam era: « N-o să-mi spună el MIE ce prieteni să-mi aleg! »

În cele din urmă am înţeles că atitudinea mea îl rănea pe Russell şi îl făcea să fie bănuitor şi gelos. De atunci am realizat că, dacă voiam ca lucrurile să meargă bine pentru el şi, prin urmare, pentru noi, nu puteam continua să am prieteni de sex opus pe care să îi tîrăsc după mine în relaţia noastră. Nu voi mai uita că omul pe care trebuie să îl laud şi să îl admir este cel cu care am ales să fiu şi pe care îl iubesc."

Deseori sînt întrebată, cu destulă mînie aş putea spune, de ce oamenii căsătoriţi nu ar trebui să aibă prieteni apropiaţi de sex opus cu care să vorbească, să aibă preocupări comune şi aşa mai departe. Încerc să le explic celor care mă întreabă că nu ar trebui să avem un comportament care să

provoace neplăceri sau suspiciuni în căsnicie. Nu ar trebui să vorbim cu o persoană din afara mariajului despre chestiuni intime legate de noi înşine sau de partenerul nostru (este mai bine să păstrăm astfel de lucruri pentru preotul care ne confesează sau pentru terapeutul nostru). În general, este o minciună atunci cînd se spune că nu este implicat nici un aspect al legăturii femeie-bărbat într-o astfel de prietenie. Probabil că cel puţin unul dintre cei doi are „anumite intenţii", ceea ce explică de ce ambii sînt atît de „înţelegători". Nici o persoană căsătorită nu ar trebui să se implice în mod repetat într-o situaţie cu potenţial romantic. Oamenii bisericoşi, de exemplu, nu rămîn niciodată singuri cu o persoană de sex opus — ei îşi dau seama că trebuie să evite ceea ce s-ar putea crede sau întîmpla, din respect faţă de jurămintele pe care le-au făcut la cununie.

Aşa cum scria un ascultător, unii oameni ţin mai mult la dependeţele lor decît la jurămintele pe care le-au făcut — bineînţeles, negîndu-şi dependenţa şi protestînd, în schimb, că „au dreptul"!

„Soţul meu este hotărît să fie un « bărbat independent », ceea ce afectează relaţia noastră aproape la fel de mult ca infidelitatea. Soţul meu este alcoolic. Cred că alcoolul este cel mai bun prieten şi amanta lui. Întotdeauna face numai ce vrea. Se înfurie foarte repede, în loc să fie dispus să discutăm. Apoi, dacă îndrăznesc să mă apăr împotriva atacurilor lui verbale, mă pedepseşte refuzînd să mai vorbească cu mine timp de două zile! Îl iubesc atît de tare pentru felul în care se poartă cînd nu bea, însă, atunci cînd este un bărbat « care îşi aparţine numai lui însuşi » şi face numai ce-i place (adică bea), mi-aş dori să fiu oriunde pe lumea asta, numai acasă nu!"

Soţul unei alte ascultătoare are un hobby. Preocupările recreative sînt bune pentru a ne relaxa şi a da frîu liber creativităţii. Cu toate acestea, unii oameni se ocupă de o astfel de activitate ca şi cum ar fi singuri. O ascultătoare mi-a povestit că soţului ei îi place să vîneze. Cînd relaţia lor era

la început, el lipsea deseori de acasă, plecînd cîte trei-patru zile la sfîrșit de săptămînă. Pe ea nu o deranja pentru că, pînă la urmă, erau doar logodiți, nu căsătoriți.

„*Sîntem căsătoriți de 17 ani și avem împreună trei fiice minunate, iar pasiunea lui îl ține departe de familie cel puțin două sau trei săptămîni pe an, plus cîteva sfîrșituri de săptămînă. Din cauză că este plecat în interes de serviciu cam trei zile pe săptămînă, lipsește destul de mult de acasă de-a lungul anului. Nu îmi ascultă rugămințile de a reduce din timpul dedicat vînătorii măcar pînă cînd fiicele noastre vor termina liceul. Crede că acela este DREPTUL lui și consideră că tentativele mele de a-i mărturisi suferința mea sînt de fapt încercări de a fi autoritară.*"

Cunosc sau aud despre foarte mulți oameni care cred că munca sau preocupările lor sînt un fel de drept inalienabil, față de care obligațiile familiale scad în intensitate. Tocmai de aceea m-am bucurat cînd unul dintre redactori a renunțat să mai lucreze pentru revista mea *The Dr. Laura Perspective (Punctul de vedere al dr. Laura).* Se pare că în fiecare seară lucra articolele, acasă, pînă tîrziu. Într-o seară, soția și copiii lui nu au venit acasă și nici nu au telefonat. Era înnebunit. Atunci cînd a reușit să dea de ei, în sfîrșit, soția l-a întrebat de ce ar fi trebuit să vină acasă devreme, din moment ce el oricum nu era prezent cu adevărat. Și-a dat demisia a doua zi, pentru a putea petrece mai mult timp cu familia. Îi simt lipsa îngrozitor de tare, însă îi respect foarte mult decizia corectă pe care a luat-o.

Prea mulți bărbați și prea multe femei sînt grozav de mîndri de carierele lor și își neglijează familiile, identificîndu-se în același timp cu un fel de eroi. O femeie a sunat de curînd la emisiunea mea și mi-a spus că este o profesoară extraordinară și consideră că numărul copiilor care beneficiază de munca ei depășește cu mult sacrificarea propriilor copii, care suferă abandonați la creșă. I-am spus că ideea conform căreia profesia este mult mai importantă decît copiii ar fi trebuit să îi vină înainte de a rămîne însărcinată. Oricum, pentru faptul că avea un copil, înseamnă că Dumnezeu a binecuvîntat-o cu o responsabilitate pe care trebuie să și-o asume înainte de gîdilarea orgoliului profesional. I-am sugerat să aștepte pînă cînd copilul va merge la grădiniță și abia atunci să reînceapă să predea.

Ultimul dintre subiectele acestui capitol, însă la fel de important, se referă la noul fenomen „al relațiilor amoroase pe Internet". Ca să fiu sinceră, acest subiect mi se pare demn de milă. L-am abordat în emisiunile mele de radio și de televiziune și în revista pe care o conduc și sînt șocată de lipsa de umanism și profunzime a celor care au astfel de relații. Nu există nici un fel de perspectivă, de adevăr, de profunzime, de realitate, nu există nimic valoros. Acest fenomen este, de fapt, gîdilarea amorului propriu. Totuși, această preocupare prin care pari a fi cu adevărat important pentru cineva și prin care ți se îndeplinesc dorințele (responsabilitățile și obligațiile nu fac parte din fantezie, bineînțeles) a distrus un număr îngrijorător de cămine și căsnicii.

„*Fosta mea soție a considerat că trebuie să încerce să își descopere identitatea. Habar nu aveam eu că noul nostru computer avea să transforme femeia cu care eram căsătorit de 15 ani într-o persoană despre care îmi era greu să cred că este soția mea. Într-o zi, mi-a cerut să divorțăm. Am aflat că avea o relație « on-line » cu un bărbat pentru care era dispusă să sacrifice tot. Două luni mai tîrziu, am reușit să îl conving pe judecător să îmi încredințeze custodia celor doi fii ai noștri (de 15 și 12 ani), iar ea și-a părăsit copiii și statul în care locuiam și s-a mutat în New Jersey împreună cu noul ei iubit cibernetic. Eu am rămas acasă, încercînd să le explic copiilor de ce a plecat mama lor.*"

Eu, personal, nu pot înțelege cît de mare trebuie să fie egoismul astfel încît cineva să poată abandona, dintr-o toană, tot ceea ce s-a construit și pe toți cei care depind de respectiva persoană de dragul unei fantezii smintite despre

sex și libertate. Îmi pot imagina că mi-aș putea închipui așa ceva. Însă pur și simplu nu mă pot vedea făcînd un astfel de lucru. Oamenilor le vine din ce în ce mai ușor să se comporte astfel, pentru că societatea nu îi mai condamnă, nu îi mai critică, nu îi mai pedepsește. Mă aștept ca membrii familiei femeii cu legătura cibernetică să fie ostili față de oricine ar spune un cuvînt urît despre ea — pînă la urmă, familia este familie. Chiar și atunci cînd îi părăsești pe ai tăi?

Un bărbat, un ascultător al emisiunii mele, rezumă mentalitatea „căsătorit, dar fără obligații":

„Am descoperit că lupta pentru drepturile sau individualitatea mea este egoistă, dovedește lipsă de considerație pentru alții și transmite copiilor un mesaj greșit. Este nevoie ca eu să dau un exemplu personal. Dacă te respecți pe tine însuți, nu este nevoie să lupți pentru drepturile tale, pentru că știi cine ești și nu trebuie să demonstrezi nimic. Dacă renunț la drepturile și la individualitatea mea pentru alții și primesc în schimb binecuvîntarea lui Dumnezeu, atunci așa să fie!"

Dacă doar eu contez... tu nu mă poți răni

Ceea ce îi determină pe oameni să fie egocentriști în relațiile lor are legătură cu imaturitatea, lipsa de experiență, modelele de viață greșite, tipurile de personalitate, obișnuința, autoapărarea și combinațiile care rezultă din elementele de mai sus.

De exemplu, o ascultătoare scria:

„Trăind foarte multă vreme singură, m-am obișnuit să-mi port singură de grijă, iar dacă sufeream în vreun fel, nu trebuia să afle nimeni despre durerea mea și oricum nu era treaba nimănui. Atunci cînd m-am logodit, felul meu de a fi ne-a afectat relația foarte mult, pentru că mi-a luat ceva timp înainte să înțeleg că este imposibil să devin o singură ființă cu altcineva și, în același timp, să rămîn în continuare «călărețul singuratic». Trebuia să împărtășesc atît gîndurile și lucrurile mele, cît și chestiunile foarte personale. Nu mi-a fost deloc ușor, dar trebuie să îi mulțumesc lui Dumnezeu pentru omul răbdător și îngăduitor care este acum soțul meu. Am învățat multe de la el și m-a ajutat să înțeleg că el era lîngă mine ca să mă ajute, nu ca să mă rănească, și nu eram obligată să fac nimic singură."

Așa cum au învățat mulți dintre cei care au urmat o terapie eficientă, oamenii care au suferit nu arareori se răzbună pe partenerii lor — aplicînd o mentalitate de genul: „Eu am suferit din vina altcuiva, așa că tu trebuie să mă răsplătești."

Aceasta era (accentuez *era*) percepția unei ascultătoare:

„Am crescut într-o casă în care am suferit abuzuri sexuale, emoționale și fizice — tatăl meu ne-a molestat pe mine, pe frații și pe surorile mele... ca și pe mulți dintre prietenii și verii noștri. Din cauza vieții de acasă, fratele meu a recurs la droguri, iar eu și sora mea la promiscuitate. Sînt uimită de cît de proastă și egoistă eram și cît de mult am evoluat. La un moment dat, aveam impresia că lumea întreagă îmi datora ceva pentru faptul că eram o pasăre cu aripile frînte. Atunci cînd o persoană abordează viața cu mentalitatea «libertate în tot ceea ce faci», nu există standarde de comportament și nici ceva pentru care să merite să trăiești. Mi-am construit o viață decentă și demnă de respect, bazată pe valori la înălțimea cărora trăiesc acum — împreună cu familia mea."

Nu este deloc surprinzător faptul că oamenii care au suferit în copilărie reacționează într-un mod atît de haotic, respingînd valorile, oamenii buni și experiențele pozitive din cauza mîniei nerezolvate din trecut, a fricii de suferință sau pierdere, sau din cauza disconfortului pe care îl simt în prezența normalității după atîta haos. Totuși, soluția este întotdeauna dragostea, afecțiunea, angajamentul, scopul și reîntoarcerea în „trenul valorilor spirituale" din care au fost dați jos.

„Suferința" nu vine întotdeauna din copilărie, deși experiențele din acea perioadă au un impact asupra felului în care o persoană se confruntă cu dificultățile vieții. Unii oameni au avut experiențe traumatizante pe care le generalizează, aplicîndu-le tuturor relațiilor.

„Tocmai scăpasem dintr-un mariaj groaznic care durase șase ani, cînd am cunoscut-o pe cea care avea să-mi devină a doua soție. Prima soție avea tendința de a controla totul, iar mie nu îmi plăcuse deloc această atitudine. Așa că mi-am promis să nu mai permit niciodată să se întîmple așa ceva. Nu am permis niciodată relației dintre mine și noua mea soție să evolueze într-o relație de cuplu. Am ajuns la concluzia că profesia îmi aducea mai multe satisfacții decît mariajul și familia, în ciuda faptului că dintotdeauna cel mai mult îmi dorisem o căsnicie și o familie. Cînd noul meu mariaj a luat sfîrșit, m-am simțit foarte singur. Independența mea a fost cauza rupturii. A trecut un an de la divorț."

Autoapărarea duce la îndepărtare și singurătate. Într-un fel, persoana în cauză a ales siguranța în defavoarea riscului; dar fără să riști, nu poți cîștiga. Dacă nu cîștigi, nu ajungi la intimitate, iar fără intimitate nu există armonia și siguranța care rezultă din faptul că ești cunoscut *și* iubit.

Rănesc... deci dețin controlul!

Atunci cînd discut cu ascultătorii în emisiunea mea de radio despre problemele lor „de-o viață" și ei se întorc în trecut pentru a explica originea problemelor pe care le au, le reamintesc că există două părți ale comportamentelor actuale. Prima parte este formată de evenimentele declanșatoare (molestări, abandon etc.), iar a doua parte constă în ceea ce se cheamă „beneficii secundare". Beneficiile secundare se referă la avantajele care decurg din menținerea

problemei. Iată două exemple, unul dintre ele avînd legătură cu durerea, iar celălalt, cu alimentația în exces.

„Atunci cînd îi spun ceva și ea nu face ceea ce i-am cerut eu, se înfurie și începe să țipe, apoi începe să plîngă și să povestească despre cît de nefericită a fost copilăria ei, spune că nimeni nu o iubește, nimănui nu îi pasă de ea. Sigur că mă înfurii pe ea atunci cînd nu vrea să facă nimic. Singurul motiv pentru care nu o părăsesc este că îmi este milă de ea, deoarece pretinde că a fost molestată, abuzată, neglijată și că nimeni nu a învățat-o cum să se poarte în copilărie. Nu vreau să îmi petrec restul vieții încercînd să repar ceva ce nu se va repara niciodată."

De-a lungul anilor, am vorbit cu multe femei care au recunoscut că își poartă durerile trecutului la vedere, ca pe un steag pe care îl flutură pentru a se declara depășite de cereri, așteptări și responsabilități. Le este foarte greu să renunțe, pentru că toată simpatia și toleranța pe care le primesc le ușurează viața considerabil; se simt îndreptățite și au impresia că dețin controlul. Însă suferința continuă, mila și agravarea problemelor sînt un preț prea mare pe care trebuie să îl plătească.

Evident, acest comportament este unul de tipul „denigrează-te singur", pentru că ajungi să nu mai fii respectat și nu mai ești capabil să faci nimic valoros. O ascultătoare mi-a povestit cum tatăl ei a făcut o adevărată problemă din kilogramele în plus pe care ea le avea în adolescență. A făcut presiuni asupra ei pentru a o forța să slăbească în perioada cînd era la pubertate și kilogramele în plus nu erau decît o creșetere în greutate absolut firească. Ea nu se supraalimenta.

„Pentru a pretinde că aveam situația sub control, am început să mănînc pe furiș. Au trecut 19 ani de atunci și sînt căsătorită acum cu un bărbat căruia i-am promis că mă voi menține întotdeauna slabă și sănătoasă. 20 de ani de promisiuni nerespectate și echipamente de sport nefolosite, iar eu continuam să mănînc... de ciudă! Era felul în care îmi

ceream dreptul asupra corpului meu. Acum urmez un tratament terapeutic, pentru că am înțeles că trebuie să-mi asum responsabilitatea pentru mîncatul meu „în compensație". Comportamentul meu mi-a afectat căsnicia și m-a afectat și pe mine. Eram hotărîtă să le demonstrez tatălui/soțului meu că nu puteau avea controlul asupra corpului meu. Acum îmi dau seama pe cine am făcut să sufere în tot acest timp. Pe mine însămi."

Aducerea vechilor probleme în mariaj și familie este o dovadă de egoism născut din furie și suferințe nerezolvate; mai mult decît atît, este o dovadă de egocentrism: eu, suferințele mele... tu nu o să abuzezi de mine!

Fiecare individ trebuie să aducă într-o relație cea mai sănătoasă, cea mai încrezătoare și cea mai puțin agresivă parte a personalității sale. Folosirea în momentul prezent a celor din jur, cu scopul de a ne vindeca sau răzbuna suferințele din trecut, este un comportament egoist și distructiv.

Plictisit înseamnă plictisitor

Este șocant să auzi oameni care își critică partenerul sau relația ca fiind plictisitoare. În realitate, înseamnă că orice relație poate deveni plicticoasă. Însă, cel mai adesea, nu suspectul (adică celălalt) este vinovatul. Problema este că oamenii plictisiți sînt, de obicei, plicticoși, numai că dau vina pe ceilalți și pe împrejurări.

Acesta este motivul pentru care oamenii sînt atît de șocați sau supărați atunci cînd le spun că, dacă s-au plictisit, ar face bine să devină mai interesanți în loc să aibă pretenții de la partener. Iar metoda chiar dă rezultate, credeți-mă. Iată un exemplu:

„Sînt căsătorită de nouă ani. Acum trei ani de zile, mariajul meu se confrunta cu probleme serioase — în principal datorită încăpățînării mele. Dacă soțul meu refuza să îmi ofere ce voiam, atunci putea să stea și-n cap că nici eu nu îi

dădeam ceea ce dorea! Stăteam foarte rar de vorbă, aproape niciodată nu făceam lucruri împreună sau în familie, nu ne îmbrățișam, nu ne atingeam și nu ne sărutam niciodată. Voiam ca el să mă iubească în primul rînd așa cum doream eu, iar apoi l-aș fi iubit și eu, așa cum credeam că își dorește el. Însă el era mămăligă, nu bărbat!

Am apelat la un preot pentru ajutor. El mi-a spus să mă gîndesc la ceea ce aș putea face zi de zi special pentru soțul meu, astfel încît EL să știe că este iubit. Întreaga ședință s-a concentrat pe ceea ce aș putea face eu. Era vorba despre ce puteam eu să dăruiesc. Mariajul meu s-a schimbat cu 180 de grade. După numai cîteva zile în care am fost « soția soțului meu », el a început să încerce să descopere modalități de a mă face fericită. Nu pot accentua îndeajuns faptul că egoismul meu era problema. Acum am lîngă mine bărbatul visurilor mele."

Un alt ascultător a avut aceeași revelație:

„Chiar credeam că soția mea nu mai avea nici un haz. Am citit o carte despre o mie de feluri de a spune « te iubesc » și mi-am dat seama că eu eram o persoană cu adevărat egoistă. Am început cu lucruri simple, de exemplu, să fac ordine după mine, să îi pregătesc cina după ce avusese o zi grea, să îi las bilețele de mulțumire. Și... să vezi și să nu crezi! Tot felul de lucruri au început să se întîmple. Ușile comunicării s-au deschis larg, iar comunicarea și viața noastră sexuală nu au fost niciodată mai bune.

Măi să fie, n-am știut niciodată că, dacă dăruiești mult, primești înapoi înzecit... Ce n-aș da să fi știut acest lucru acum mulți ani... și cîți ani am irosit visînd să plec în căutarea femeii perfecte cînd, de fapt, am avut-o tot timpul lîngă mine și am fost prea egoist ca să îmi dau seama."

Tu vrei să spui... că există un TU?

Cînd bebelușii vin pe lume, ei sînt centrul propriului univers; chiar și pieptul mamei este perceput ca o extensie a lor. Pentru ei este un miracol și un șoc să descopere că există și alți oameni, cu opinii, dorințe, cereri, așteptări, putere și personalitate. Se presupune că atunci cînd devenim adulți am învățat deja să navigăm în lumea „celorlalți" și să ne înțelegem cu alții, folosind tehnici pe care le-am deprins de-a lungul anilor.

Uneori, însă, ne împotmolim în „eu" și uităm că există un întreg univers format din ceilalți. Există momente cînd nu avem nevoie decît de un ghiont care să ne trezească din uitare. Alteori avem nevoie de o palmă după ceafă. Iată cîteva cuvinte ale celor care au învățat lecția:

☞ Nu spun că tu greșești întotdeauna, ci că eu am mereu dreptate: *„Cînd m-am căsătorit cu soțul meu, acum aproape 18 ani, primii noștri cinci ani au fost foarte grei. Amîndoi avem defectele noastre, însă relația a început să respire de-abia după ce eu am încetat să îl critic și să încerc să îl schimb."*

☞ Nu noi ne certăm, tu te cerți! *„Am un temperament coleric și se pare că uneori dau vina pe oricine îmi iese în cale. Ne-am despărțit de curînd, pentru că obosisem de atîtea certuri. Am fi putut evita totul dacă mi-aș fi dat seama la timp că nu eram decît un țînc egocentrist și răsfățat, care trebuia să se maturizeze. Este nevoie de doi oameni pentru o ceartă și ar fi trebuit să mă întreb care era contribuția mea la starea de conflict permanent."*

☞ Dacă am face amîndoi așa cum spun eu, am fi cu toții fericiți: *„Am crezut că dacă îl voi face să înțeleagă că am dreptate, atunci am putea face doar ce e bine și totul ar fi perfect în căsnicia noastră. Nu mi-am dat seama că uneori nu eu aveam răspunsul sau soluția corectă, ci trebuia să mă gîndesc la ce era bun pentru noi AMÎNDOI."*

☞ E viața mea, nu? *„Înainte credeam că numai ce simțeam eu era important, din moment ce era vorba de viața mea. Acum am înțeles că lumea nu se învîrtește în jurul meu. Lumea este plină de oameni care au nevoi, exact cum am și eu."*

Pentru foarte mulți pare o sarcină extrem de dificilă să realizeze că fericirea și iubirea nu se obțin prin forță, nici nu ți se oferă automat doar pentru că exiști. Cea mai mare parte din ceea ce primești o obții dăruind. Dacă ai grijă de cei pe care îi iubești, chiar și atunci cînd suferi sau nu ești bine dispus, sau cînd ei te-au supărat, nu numai că le demonstrează faptul că îi iubești, dar îi îndeamnă să îți ofere mai mult.

Totul, în afară de unul pentru altul

Lupta împotriva egoismului este dificilă și nu se termină niciodată. Și asta pentru că toți vrem, toți avem nevoi, toți avem impulsuri. Stăpînirea de sine, spre deosebire de egoism, cere sacrificii și eforturi. Aceste strădanii înseamnă să ne facem timp unul pentru altul, înainte de orice altceva. Mai înseamnă să ne rezervăm timp pentru muncă, joacă, hobby-uri, copii, rude, activități religioase sau în folosul comunității. Uneori mă plictisesc văicărelile celor care sînt stresați și epuizați din cauza „obligațiilor față de studenți, admiratori, clienți, pacienți..." Le reamintesc că este vorba despre alegere și despre orgoliu. Orgoliul se referă la recunoștința pe care o primesc pentru că sînt atît de „minunați" și „necesari". Alegerea se referă la negarea faptului că acționează din orgoliu.

Probabil că, pentru unii, o mie de admiratori în delir înseamnă mai mult decît o îmbrățișare recunoscătoare din partea unui copil sau a soțului (soției), însă eu nu mă nu-

măr printre ei. Poate că mulțimile sînt sincere, dar tot le lipsește profunzimea legăturii de la om la om pe care o ai acasă, cu copiii și cu partenerul.

Precum „o singură ființă" în fața lui Dumnezeu

Unul dintre cele mai profunde adevăruri este acela că Dumnezeu ne-a creat incompleți; și nu o diplomă de doctorat este cea care ne întregește. Ceea ce ne face să fim împliniți este unirea cu un reprezentant al sexului opus. Un soț, ascultător al emisiunii mele de radio, scria:

„În ce privește statutul individual, atunci cînd te căsătorești, renunți la el. De aceea, din momentul ceremoniei de nuntă se spune Dl și D-na X. Oamenii care au probleme cu pierderea identității probabil că erau nesiguri pe ei de la bun început. Dumnezeu a spus că cei doi vor deveni unul singur. Așadar, adevărul este că îți pierzi identitatea numai pentru a cîștiga o nouă identitate, una completă."

Un alt ascultător a întregit acest gînd cu următoarea observație:

„Este uimitor cît de sinceri devin cei doi parteneri unul cu celălalt atunci cînd și-l imaginează pe Dumnezeu ca fiind cu adevărat « șeful » în casă. Apreciem cu toții statutul nostru de bărbat sau femeie de sine stătători, dar, atunci cînd devenim o singură ființă, sîntem de neoprit și de nedespărțit."

Aceasta este concluzia, în cîteva cuvinte. Dacă e vorba doar de „mine" sau de „tine", atunci este o ceartă. Dacă este vorba de „mine" sau de „tine" în fața lui Dumnezeu, atunci e o sărbătoare.

Egoismul nu ne elimină doar partenerul, ci și pe Dumnezeu, iar fără Dumnezeu nu există decît „eu". Dar „eu" înseamnă, în ultimă instanță, „singur".

3

Mărunțișuri stupide

„Din toți anii petrecuți pe cîmpul de luptă, am învățat o lecție pe care am aplicat-o și în viața de civil. Atunci cînd mă înfurii din cauza unui lucru sau a unei persoane, înainte de a acționa mă întreb: « Acesta este cîmpul de bătălie pe care vreau să mor? »"

Un sergent major din Marină pensionat, ascultător al emisiunii de radio

În emisiunea mea de radio am momente în care, vă jur, sînt convinsă că mi-ar fi mult mai ușor să conving pe cineva să renunțe la crimă, decît să îl conving să nu mai fie *furios* sau *rănit* (care, de fapt, înseamnă unul și același lucru) din cauza unui inconvenient, a unei bagatele sau a unui stil personal. Și, iertat să-mi fie, dar noi, femeile, sîntem mult mai rele cînd vine vorba de mărunțișuri.

Ultima oară cînd am trecut printr-un control de securitate la aeroport, nu puteam înțelege de ce alarma continua să se declanșeze chiar și după ce îmi scosesem cureaua, portofelul, bijuteriile, ce să mai vorbim, tot ce aveam în afară de măruntaie! Însă „infractorul" era sîrma de la sutien! Să fim serioși, pînă unde poți merge cu sensibilitatea unei mașinării fără să devii ridicol? Același lucru este valabil și pentru femei, în general. Probabil că programarea biologică a femeilor este de o mai mare finețe (femeile sînt mai sensibile) în ce privește nuanțele interpersonale, datorită faptului că ele sînt cele care dau naștere și cresc copiii, se ocupă de interacțiunile cu vecinii și cu societatea. De cîte ori ați auzit istorisindu-se că, atunci cînd conducătoarea unei comunități matriarhale moare, se pierde legătura care unea familia? De multe ori. De cîte ori ați au-

zit spunîndu-se același lucru despre moartea conducătorului partiarhal? Niciodată.

Oricare ar fi planul de evoluție și beneficiile sensibilității la acțiunile celorlalți, un lucru este sigur: putem vorbi de un nivel maxim atunci cînd ne referim la femei. Ca și securitatea unui aeroport, sensibilitatea moderată este bună pentru a detecta problemele și a le rezolva, însă sensibilitatea exagerată duce, de fapt, la apariția problemelor.

Nu vreau să spun că bărbații nu pot fi hipersensibili sau mofturoși, numai că această trăsătură nu este prezentă atît de des la bărbați pe cît este la femei. Dacă bărbații ar fi la fel de sensibili ca femeile, nu ar mai exista atît de multe femei care, ajunse în amurgul vieții, să se plîngă de atîta amar de vreme din cauza unui partener insensibil, lipsit de atenție, care nu-și dă niciodată seama de nimic.

Voi folosi un exemplu dintr-o conversație pe care am avut-o de curînd cu o ascultătoare, în timpul emisiunii mele de radio. Ea mi s-a plîns că în luna noiembrie, în timpul unei mici petreceri, o vecină și prietenă a ei a invitat-o la petrecerea din noaptea de Crăciun pe care urma să o dea la ea acasă. Vecina i-a mai spus tot atunci că va fi plecată pentru cîteva săptămîni înainte de Crăciun, căci voia să își viziteze rudele împreună cu familia. Era totul în regulă? Nu, bineînțeles că nu. Ascultătoarea mea m-a sunat în ianuarie, plîngîndu-se că vecina ei a fost nepoliticoasă. Întrebarea pe care mi-a adresat-o a fost: „Ar trebui să-i spun verde-n față ce gîndesc, sau să o ignor pur și simplu?"

„De ce, am întrebat-o eu, de ce ar trebui să alegi una dintre aceste variante? Ce s-a întîmplat?"

„Ei bine, atunci cînd s-a întors din călătorie, nu m-a sunat ca să îmi spună exact la ce oră era petrecerea, așa că nu m-am mai dus. Apoi, am aflat de la o altă vecină că petrecerea avusese loc. Este o mincinoasă!"

„Poftim?", am îngăimat eu prostește. „Despre ce vorbești? Tu ai fost invitată. Știai că prietena ta avea numeroase obligații familiale și avea destul de puțin timp la dispoziție să pregătească petrecerea. De ce nu te-ai dus? De ce nu i-ai dat un telefon să o întrebi dacă o poți ajuta cu ceva? De ce nu..."

„Ba era de datoria ei să mă sune!", mi-a răspuns ascultătoarea mea furioasă.

„Stai puțin să lămurim problema. Dacă invit 100 de oameni la o petrecere, spunîndu-le cînd și unde va avea loc, este de datoria mea să îi sun încă o dată pe toți 100 cu puțin timp înainte de petrecere, doar ca să îi asigur că încă sînt invitați?"

„Păi... eu așteptam un telefon."

„Știi ce, i-am replicat eu, dacă ai fi fost bărbat, te-ai fi dus la petrecere fără atîta tam-tam, și ai fi dus și-un butoi de bere pe umăr! Bărbații nu se ofuschează atîta din cauza unor bagatele. Ei nu irosesc timp prețios reflectînd asupra tonului vocii, aluziilor, sincronizării, intențiilor, expresiilor feței și tot restul. Ei își văd de ale lor. Noi de ce nu putem face la fel?"

„Nu știu. Așadar, ce ar trebui să fac, să mă cert cu ea sau s-o ignor?"

„Eu una mă dau bătută."

De cele mai multe ori, nu catastrofele mari ale vieții fac cel mai mult rău, ci meschinăria care devorează seninătatea și bunul-simț, și care este cea mai distructivă forță a relațiilor apropiate, în general, și a relațiilor dintre bărbați și femei, în particular.

Scăpați-mă de un partener sensibil!

„Nu vă pierdeți vremea și nu intrați în relații cu oameni sensibili!!!!!!", scria o ascultătoare care scăpase dintr-o relație cu unul dintre puținii bărbați exagerat de sensibili care există pe planetă. *„Datorită faptului că am fost crescută de o mamă deschisă și onestă, nu sînt exagerat de sensibilă. Am avut însă o relație cu un « bărbat sensibil » și, ca și cum n-ar fi fost de ajuns, am intrat în afaceri cu o*

« femeie sensibilă ». Doamnă dr. Laura, mi-am irosit prea mult timp cerîndu-mi iertare pentru lucruri pe care nu le făcusem sau nu le intenționasem. Din fericire și spre marea mea ușurare, nici unul nu mai face parte acum din viața mea și am învățat o lecție importantă."

Sincer vorbind, regula ei este bună. În general, îi sfătuiesc pe oameni să evite să aibă de-a face prea des sau prea personal cu hipersensibilii — este o situație în care nu ai cum să cîștigi. Este imposibil să trăiești mult timp lîngă o persoană exagerat de sensibilă fără să devii complet paranoic, făcîndu-ți griji și întrebîndu-te în permanență dacă nu cumva celălalt se va simți rănit sau furios, sau cine știe în ce fel (și, bineînțeles, nu va spune deschis despre ce este vorba în momentul în care se întîmplă — hipersensibilii au nevoie să sufere o perioadă de timp) și cînd va exploda, acuzîndu-te de tot felul de lucruri pe care nici măcar nu ți le mai amintești sau de care nu ai avut habar.

Cînd mărunțișurile *sînt* importante

După ce am clarificat acest aspect, trebuie să spunem că există totuși foarte multe situații în care oamenii subapreciază chestiunile sau împrejurările care merită atenție, considerîndu-le bagatele. Amănuntele au și ele semnificația lor. Iată ce spunea rabinul meu, parafrazînd un citat celebru: „Dumnezeu este în lucrurile mărunte."

Una dintre ascultătoarele mele a făcut următoarea observație:

„Mă număr printre acei oameni care pot face față oricăror situații de criză, însă lucrurile mărunte de zi cu zi mă scot din sărite. Prin lucruri neînsemnate înțeleg să nu pui capacul tubului de pastă de dinți, să nu îți strîngi lucrurile împrăștiate, să nu ștergi mesajele de pe robotul telefonic etc. Cred că, dacă fiecare persoană din casă ar face aceste mărunțișuri în loc să mi le lase mie, atunci aș putea să îmi păstrez forțele pentru momentele în care ei au într-adevăr

nevoie de mine. De obicei, există o singură persoană în fiecare familie care este împovărată cu astfel de nimicuri. Cîte credeți că poate face un singur om? Gîndiți-vă la acest aspect data viitoare cînd veți fi tentat să nu faceți un lucru pe care, de obicei, îl lăsați în grija altcuiva. Dați o mînă de ajutor."

Cu toată sinceritatea, observația ei este justă. Cînd mă ocupam de consiliere și vorbeam cu oameni care aveau nemulțumiri similare, de obicei îi întrebam: „Da, de obicei există în fiecare familie o persoană care se oferă să fie împovărată cu astfel de nimicuri. Dumneavoastră de ce vă oferiți? De ce nu lăsați lucrurile așa cum sînt, pînă cînd altcineva se va oferi în cele din urmă să le facă?"

Dacă lași lucrurile mărunte să se adune fără să intervii, înseamnă că îl lași pe cel mai responsabil și mai silitor dintre voi doi să adune în urma ta, iar acest lucru creează probleme. Deși este adevărat că persoana responsabilă poate alege fie să facă treaba în locul tău, fie să nu se complice, oare relația sau familia chiar are nevoie de doi oameni copilărești, dezordonați și iresponsabili?

Dacă privești lucrurile astfel, este nedrept să consideri că un amănunt este prostesc atunci cînd pentru celălalt este foarte important. O ascultătoare a dat un exemplu care vine să sprijine cuvintele mele:

„Soțului meu nu îi place cînd las ușa deschisă la șifonier, deoarece ar arăta foarte urît dacă am avea un musafir neprevăzut. Chiar dacă eu cred că nu e mare scofală, încerc să respect acest lucru și nu i-aș spune niciodată soțului meu că eu consider aceasta o prostie. Pînă la urmă, fiecare facem caz de lucruri mărunte, fie că recunoaștem sau nu. Ceea ce este important pentru o persoană, poate fi un lucru mărunt și prostesc pentru alta. Oricum ar fi, nu ar trebui să ne exprimăm părerile negative, ci să respectăm punctul de vedere al celuilalt."

Este foarte adevărat că o relație bazată pe iubire acordă importanță „mărunțișurilor". Amintiți-vă acest lucru și

încercați să fiți un pic mai flexibil pentru a-i face pe plac partenerului. Așa cum spune zicala, „nu e chiar un capăt de țară".

Cînd mărunțișurile chiar sînt foarte importante

Primesc telefoane din partea unor femei și bărbați care mă întrebă dacă sînt meschini — cînd este clar că nu sînt! Întotdeauna este interesant și trist să ți se povestească despre o neînțelegere gravă sau o insultă, după care urmează: „Știu că fac din țînțar armăsar. Cum să rezolv această problemă a mea?"

„Uneori îl surprind pe soțul meu uitîndu-se la alte femei și am impresia că numai eu nu îi sînt suficientă, că simte nevoia să se uite și la altele!", scria o ascultătoare. Ei bine, este unul dintre lucrurile firești ale vieții să te simți un pic iritată cînd îl vezi pe „iubi" al tău aruncînd priviri furișe unui corp frumos. Oricum, o privire rapidă este una. Ceea ce am aflat din scrisoarea următoare este cu totul altă mîncare de pește:

„Am impresia că iritarea mea este o bagatelă pe lîngă celelalte probleme ale vieții. Însă pur și simplu mă deranjează foarte tare ochiadele lui, iar cînd îi spun acest lucru, el îmi răspunde că trebuie să fie la curent cu « noutățile din zonă » și mă provoacă, spunîndu-mi că fata respectivă doar n-o să sară pe el cînd merge la cumpărături, nu? Am încercat să trec peste aceste lucruri, însă mă irită!"

Sincer vorbind, nu este deloc vorba de o bagatelă, ci de suferința îndreptățită a unei femei al cărei soț îi aruncă în față faptul că el observă că există și fete mai drăguțe decît ea. Aici este vorba de insensibilitate crasă, care frizează cruzimea mentală. Ce sfat i-am dat eu pentru data următoare cînd se va întîmpla? I-am sugerat femeii două variante. Varianta (a): să spună suficient de tare pentru ca toți cei din jur să o audă: „Ai dreptate, iubitule, chiar este

o femeie superbă și foarte sexy — nici nu mă mir că ți s-au aprins călcîiele!" Varianta (b): să se apropie de fata/femeia respectivă și să îi propună să i-l prezinte pe soțul ei, vorbind și de data aceasta suficient de tare pentru a fi auzită de cei din jur. Credeți-mă pe cuvînt, soțul se va lecui. Însă tot rămînem cu un partener dispus să ne rănească.

Cei mai mulți dintre cei care se află la începutul unei relații uită că „lucrurile mărunte" sînt tocmai elementele pe care ar trebui să le ia în calcul cineva pentru a evalua suferința sau fericirea potențială pe termen lung. Pe mine încă mă surprinde că oamenii privesc începutul unei relații mai degrabă ca o concluzie, și nu ca o cercetare. O ascultătoare mi se plîngea că noul ei prieten, deși e foarte drăguț cînd sînt împreună, o minte în legătură cu faptul că fumează, întîrzie întotdeauna la întîlnire (din cauza serviciului... poate) și își petrece jumătate din timpul săptămînii în călătorii (tot din cauza serviciului... poate). Ascultătoarea mea are remușcări pentru că acordă atîta importanță detaliilor, mai ales după ce a trecut prin suferința unui divorț.

Pe astfel de oameni îi întreb direct: „Dacă acum nu ai avea nici o relație, iar eu ți-aș propune o întîlnire cu un om pe care nu îl cunoști, dar despre care știi faptul că nu recunoaște că fumează, jumătate de săptămînă e plecat de acasă și pe care nu te poți baza că va ajunge la timp atunci cînd promite, ai vrea să te întîlnești cu el?"

„Nu, bineînțeles că nu", îmi răspund ei cu înțelepciune.

„Păi atunci nu te întîlni", le spun eu.

„Bine, dar... nu înseamnă că exagerez? Adică, în afară de toate acestea, vreau să spun că se poartă minunat cu copiii mei."

„Tocmai aici este problema — el nu rezolvă decît jumătate de problemă. Restul problemei va rămîne nerezolvat? Aceasta este viața pe care ți-o dorești?"

Pentru mine, acest aspect este o sursă de neliniște. Este un semn de îngrijorare atunci cînd oamenii nu pot sau nu

vor să facă diferența între un comportament nesatisfăcător și incertitudinea dacă ei exagerează sau nu atunci cînd suferă sau iau atitudine în legătură cu acest tip de comportament.

Uneori, mărunțișurile sînt pur și simplu o josnicie.

„Sînt un bărbat de 36 de ani, sînt căsătorit de 12 ani și am trei copii cu vîrste între 2 și 11 ani. Eu și soția mea muncim cu normă întreagă. Zilnic le trezesc pe fetițe, le ajut să se îmbrace, le pregătesc micul dejun și pachețelele și le conduc pînă la autobuz, în timp ce soția mea își face dușul și se pregătește pentru serviciu. Ea se plînge tot timpul, mai ales cînd lucrurile nu ies așa cum vrea ea sau cînd întîrzie la serviciu. Întotdeauna dă vina pe altcineva pentru întîrzierile ei. Eu ajung acasă devreme de obicei, fac curat în casă, le fac de mîncare copiilor și îmi petrec puțin timp cu ei, dar se pare că în casă nu este niciodată destul de curat.“

Am prezentat de curînd în emisiunea mea de radio un studiu făcut în Anglia, a cărui concluzie era că cele mai multe divorțuri sînt cauzate de comportamentul nesatisfăcător al femeilor! Feminismul lupta odinioară pentru credința că aspirațiile profesionale și rolurile sociale nu ar trebui să fie limitate de sex. Astăzi, feminismul le aplaudă pe cele care adoptă comportamente greșite, tipic masculine: agresivitate, egoism, neglijarea căsniciei, pornografie și promiscuitate. Din ce în ce mai multe femei decid că sînt îndreptățite să fie fericite, indiferent ce preț au de plătit copiii, familiile sau societatea. Barajul permanent de plîngeri minore construit de soția ascultătorului meu este simptomul unei probleme mai grave: egoismul și insensibilitatea sînt în creștere în cultura noastră în general și, ceea ce este și mai înspăimîntător, în rîndul femeilor în particular. Atunci cînd sexul frumos, tandru, și sensibil, cel care dă viață, devine sexul aspru și grosolan, cîmpul speranței devine un teren sterp.

„Soțul meu este un om minunat din toate punctele de vedere“, scrie o ascultătoare. Dacă ar fi fost adevărat, paragraful s-ar fi terminat aici, însă lucrurile stau altfel. *„Dar uneori mă jignește, este sarcastic, irascibil și tăios. Sîntem căsătoriți de 18 ani și m-am simțit întotdeauna rănită, tocmai de aceea mi-a venit greu să îl iubesc, iar el nu s-a simțit iubit. Am apelat la ajutor de specialitate și terapeutul nostru a făcut o remarcă indirectă, care mi s-a întipărit în minte. Toate trăsăturile soțului meu care mă scoteau din minți el le-a numit „felul lui de-a fi“. Am înțeles atunci că acele trăsături nu aveau legătură cu mine, ci numai cu „felul lui de-a fi“. Într-un fel, această perspectivă mi-a permis să nu mai pun la inimă cuvintele lui.“*

Dați-mi voie să mă lămuresc: dacă cineva are un comportament supărător, și îl are tot timpul și cu toată lumea, nu numai cu partenerul, atunci cel care trăiește lîngă el nu trebuie să se supere pentru că nu are legătură directă cu el? Iar aceasta înseamnă că celălalt nu trebuie să se schimbe, și partenerul-victimă este obligat să accepte? Această atitudine dă rezultate?

Bineînțeles că nu, din moment ce medicul ascultătoarei mele i-a prescris Prozac* pentru a trata o formă de ipohondrie și o serie de depresii care continuau să se înrăutățească. Probabil că nu trebuia decît să înțelegem că acesta era „felul lui de-a fi“ și să ne învingem tendința de a exagera în legătură cu *mărunțișurile* personalității lui groaznice.

„El crede că inima mea este o carte deschisă.“ Astfel își începe scrisoarea o altă ascultătoare „meschină“. Se pare că noul ei crai (ea are 53, el are 56 de ani) este foarte expeditiv cînd vorbește cu ea la telefon, are toane din senin, își petrece majoritatea duminicilor proslăvind fotbalul în loc să meargă la biserică și locuiește împreună cu fosta soție ca să facă economie.

„Știu că sună ciudat...“, scrie ea, însă totuși își face probleme pentru că este meschină. Să fim serioși!

---

* Antidepresiv foarte des utilizat. (*N. trad.*)

Pentru a trage o concluzie asupra celor discutate pînă acum: pe de o parte, hipersensibilitatea este distructivă și deranjantă, iar pe de altă parte, oamenii te vor considera meschin atunci cînd nu ești, numai ca să evite asumarea responsabilității pentru propriile greșeli. Nu ar trebui să ascundeți grijile dumneavoastră îndreptățite, gîndindu-vă că exagerați. Bun!!! Acum să mergem mai departe și să discutăm despre tipuri, cauze și moduri de abordare ale comportamentelor exagerate.

Nici măcar nu îți dai seama cum ești!

Îmi amintesc că unul dintre profesorii mei de psihoterapie ne-a spus o poveste din care am înțeles cum obișnuința, experiența și familiaritatea ne fac să devenim meschini fără ca măcar să ne dăm seama.

Ne-a povestit cum, la începutul căsniciei lui, a fost doborît de o gripă severă. Zăcea în pat, suferind „îngrozitor" și întrebîndu-se cînd îi va aduce soția lui un pahar uriaș cu suc de portocale, exact cum făcea mămica lui cînd era bolnav.

Sucul de portocale nu a ajuns niciodată la el. Începuse să fie furios pe soția lui din cauza insensibilității ei. Încercînd să pună paie pe foc, el îi aruncă: „Mmm, ai putea să-mi aduci un pahar cu suc de portocale, te rog?" Ea i-a îndeplinit, veselă, rugămintea.

El s-a uitat cu dispreț la sucul de portocale pe care ea i-l adusese într-un pahar mic. „Cum? a răcnit el. Nu ne permitem un pahar ca lumea de suc de portocale?"

Soția lui a rămas mută de uimire. Ea îndeplinse exact ce a crezut că îi ceruse el, însă rezultatul a fost că el s-a înfuriat brusc și a început să o critice.

S-ar putea spune despre el că fusese meschin și exagerat, cînd, de fapt, nu făcea decît să joace un scenariu vechi: băiețel bolnav, mami aduce mult suc de portocale, egal iubire.

El s-a simțit neiubit cînd nu și-a primit sucul de portocale, iar apoi sentimentul s-a accentuat cînd sucul a venit

într-un recipient mic. Un scenariu vechi. O viață nouă. Nu se potrivesc, și aici intervine comunicarea.

Vechile năravuri mor greu, mult mai greu atunci cînd sînt legate de emoții, însă mult mai ușor atunci cînd oamenii au forță morală.

O ascultătoare a avut o asemenea forță morală:

„Înainte de a ne căsători, mă descurcasem singură, crescîndu-mi singură cei doi băieți timp de 12 ani. Credeam că știu să fac cam tot ce e de făcut mai bine decît aproape oricine (a se citi: soț). De cînd mă știu, am pus tacîmurile în uscător cu vîrful în sus, pentru că, astfel, partea care atinge mîncarea e departe de orice apă stătută, ceea ce mi se pare mult mai logic decît modalitatea inversă (a se citi: modalitatea «greșită» sau modalitatea «soțului»). Ne-am certat pe acest subiect și, în cele din urmă, el a ajuns să-mi dea dreptate.

De curînd ne-am mutat într-o casă cu o mașină de spălat vase — prima pe care o aveam. Zilele trecute m-am aplecat ca să scot vasele curate din mașină și m-am tăiat într-un cuțit care era pus — normal — cu vîrful în sus. M-am gîndit să ascund ceea ce se întîmplase și să mă agăț de victoria mea, victorie meschină, dar pentru care luptasem mult. Însă am ales să mă duc la soțul meu și să-i spun: «Mai ții minte cearta pe care am avut-o la începutul căsniciei noastre, dacă în uscător cuțitele trebuie să stea cu vîrful în sus sau în jos? Ei bine, aveai dreptate și nu mă voi mai îndoi niciodată. Te rog să mă ierți.» El mi-a pansat mîna zîmbind, fără să spună nimic altceva, cu cea mai mare tandrețe. Și îl iubesc cu atît mai mult cu cît nu mi-a aruncat în față greșeala mea."

Putem învăța lecții importante din confruntarea cu experiențele vieții de copil sau adult. Uneori, aceste lecții au ca rezultat comportamente care, pornind de la un stimul, se generalizează la aproape toate situațiile, relevante sau nu. În astfel de cazuri avem probleme. De exemplu, să ripostezi atunci cînd ești atacat este o reacție rezonabilă, dar

să ripostezi la orice și să nu poți face diferența între un sărut și o palmă nu este deloc rezonabil.

„Sensibilitatea mea față de lucrurile mărunte mă face să nu am sentimente de iubire pentru soțul meu, ceea ce nu este deloc bine. Cînd eram adolescentă și pînă pe la 20 de ani, izbucneam în plîns din cauza unei simple priviri. Acum îmi dau seama că majoritatea oamenilor sînt preocupați de problemele lor personale, iar aluziile și lucrurile mărunte nu au nimic de-a face cu mine. Am crescut cu o mamă foarte morocănoasă și exigentă și cu un tată care ignora, sau încerca să ignore, atmosfera întunecată a căminului său.

În schimb, am devenit foarte sensibilă la orice fel de aluzii, verbale sau nonverbale, reale sau închipuite. Într-o anumită perioadă a vieții mele, dădeam vina pe mama mea pentru toate problemele mele. Acum înțeleg că mama avea cele mai bune intenții și se străduia, în felul ei, iar eu trebuie să îmi asum responsabilitatea schimbării modului în care percep viața de zi cu zi. Am ales să fiu fericită.“

Ascultătoarea care a trimis această scrisoare a înțeles că relațiile pe care le avea cu alți oameni nu era obligatoriu să fie la fel ca relația pe care a avut-o cu mama ei, o relație care semăna cu mersul pe un teren minat. Ascultătoarea mea a făcut o descoperire remarcabilă, curajoasă, care îi va influența viața pozitiv.

Modelele parentale sînt greu de depășit. Însă este necesar să ne desprindem de aceste tipare, în cazul în care sînt distructive, sau să le adaptăm făcînd compromisuri, atunci cînd formăm o nouă familie cu o persoană care, bineînțeles, are propriul model parental. O ascultătoare a crescut într-o familie de militari, unde acuratețea și aparențele erau esențiale, iar critica era la ordinea zilei.

„În familia mea, am făcut tot posibilul să fiu perfectă și să evit criticile. Apoi l-am întîlnit pe tipul acesta, care mă tachina mereu și care nu se enerva cînd mă plîngeam de faptul că mă critică, ba chiar accepta cu dragă inimă o ceartă constructivă — o persoană cu care mă puteam certa fără să mă reducă la tăcere sau să îmi blocheze reacțiile. Nu-mi venea să cred! El a reușit să mă coboare de pe piedestalul meu de «domnișoara cea mîndră și perfectă». Mi-a demonstrat că existau și alte moduri de a vedea lucrurile în afară de «felul meu». Mi-a dăruit fericire mult mai devreme decît i-am oferit-o eu lui. Acum el este soțul meu și sîntem căsătoriți de 16 ani.“

De ce lecții minunate putem să avem parte atunci cînd sîntem dispuși să învățăm!

Presupuneri

Vreau să fie clar pentru toată lumea: eu nu strîmb din nas cînd vine vorba de sensibilitate. Fără sensibilitate am deveni cu toții preocupați doar de noi înșine. Sensibilitatea este aceea care ne face să vibrăm în prezența altora. Numai că, atunci cînd nivelul sensibilității este dat la maxim, devenim uneori preocupați doar de propriile persoane. Cel mai sigur mod de a echilibra sensibilitatea necesară este comunicarea. Încă mai sînt teribil de uimită văzînd cît de des sînt dispuși unii oameni să reacționeze, să condamne și să distrugă, și cît de mulți dintre acești oameni rămîn împietriți de uluire cînd li se sugerează să verifice dacă reacțiile lor sînt îndreptățite. „Nu trage pînă nu le vezi albul ochilor“* s-ar putea parafraza cu „Nu trage pînă nu auzi și varianta lor“.

Iată un exemplu de astfel de sensibilitate. Tatăl ascultătoarei care mi-a scris era bolnav de cancer. Ea îi trimitea vederi și îl suna la telefon.

„Nu am reușit să merg să îl văd și mi s-a spus că nu am de ce să îmi fac griji. Trecuseră două luni și nu mai aveam

---

* Celebru citat aparținînd lui John Paul Jones, considerat părintele Marinei americane, care își îndemna soldații să nu tragă înainte ca inamicul să fie suficient de aproape.

nici un fel de veşti de la el. Am încercat din nou să îl sun, însă nu răspundea. Apoi nu l-am mai sunat şi nu i-am mai trimis felicitări de încurajare, pentru că m-am gîndit că nu avea nici un rost. Mă simţeam jignită că nu mi-a răspuns la telefoane. Mi-am închipuit şi faptul că soţia tatălui meu nu voia ca el să mai aibă veşti de la mine. Toate aceste idei şi gînduri îmi treceau prin minte. Între timp, tatăl meu făcea chimioterapie, suferea intervenţii chirurgicale etc., iar soţia lui era mereu lîngă el. Problema este că ar fi trebuit să continuu să îi scriu vederi şi scrisori, indiferent de ceea ce simţeam. Nu eu eram cea care suferea fizic, şi nici cea care îl îngrijea. Părinţii mei au suferit atît de mult! Ar fi trebuit să fac mai mult şi să încerc să mă apropii de ei, în loc să caut pe cineva care să mă consoleze pe mine."

Evrica! Unul dintre cele mai importante aspecte ale statutului de adult este să îţi dai seama că lumea nu se învîrte în jurul tău, sau în jurul meu, sau în jurul oricui altcuiva. Trăim cu toţii pe un glob care se învîrte. Fiecare „altă persoană" are o viaţă proprie. Comunicarea este singurul mod pe care îl avem pentru a depăşi prăpastia care există în mod firesc între doi oameni. Dacă nu comunicăm, nu putem avea decît presupuneri, bănuieli. Şi ştiţi în ce ne transformă, de obicei, prezumţiile? În nişte ticăloşi.

Cînd dezbăteam problema comunicare *versus* bănuială, o ascultătoare mi-a spus:

„*Este uimitor faptul că tema emisiunii de astăzi este aceasta. Eu şi logodnicul meu ne-am certat ieri din cauza unor lucruri mărunte — pentru mine părea foarte importantă discuţia respectivă, nu însă şi pentru el. Eu mă simţeam foarte rănită pentru că el îşi petrecuse ziua în care eram şi eu liberă cu prietenul lui. El este fermier, aşa că l-aş fi putut însoţi, făcînd o plimbare cu calul, însă neînţelegerea a provenit din faptul că el nu ştia că vreau să îmi petrec ziua liberă cu el, aşa că a presupus că vreau să fac alte lucruri.*"

Ceea ce este cel mai trist este faptul că ascultătoarea mea îşi continuă scrisoarea plîngîndu-se că logodnicul nu realizează care este problema, „neînţelegerea" apărută, cum o numeşte ea. Aici, însă, nu este vorba de o neînţelegere, ci pur şi simplu faptul că nu a existat nici un fel de comunicare directă. Ea voia ca el „să ştie", numai că el o considera o femeie matură, nu o actriţă într-un film romantic. Cearta lor nu a pornit de la o bagatelă, pentru că este o problemă serioasă faptul că o persoană are pretenţia ca celălalt să ghicească ce gîndeşte şi se supără cînd partenerul nu reuşeşte.

Comunicarea este cea mai importantă soluţie a aproape tuturor problemelor interpersonale. Percepţia, adică felul unic al unei persoane de a vedea şi interpreta un eveniment, poate face sau desface o relaţie.

Un ascultător povestea despre certurile stupide pe care le avea cu soţia lui. Cu o seară în urmă, ea îl rugase să îşi ducă farfuria în bucătărie după ce luaseră cina în sufragerie. Nu era mare lucru, recunoscuse el, dar el a avut impresia că ea este morocănoasă şi prost dispusă, iar el şi-ar fi dorit să fie drăgăstoasă, pentru că el era pus pe „fapte mari" în acea seară. Ascultătorul meu a avut impresia că soţia lui îi vorbea ca unui copil şi i-a răspuns că nu era nevoie să i se spună să îşi ducă farfuria în bucătărie, ştia şi singur ce avea de făcut. Deşi remarca lui nu a provocat propriu-zis o ceartă, a creat totuşi o distanţă emoţională între ei.

După ce s-a mai gîndit la cele întîmplate, el şi-a dat seama că percepţia lui — faptul că i se păruse că soţia îl trata ca pe un copil — era o extensie a sentimentului de vină pe care îl avea pentru că, puţin mai devreme în acea seară, nu strînsese masa, aşa cum făcea de obicei. Remarca ei inocentă reflectase propria lui vină.

Aşadar, de ce nu strînsese masa? Se imaginase în scenariul *băieţelul-şi-mămica*, şi i-a venit foarte greu apoi să intre în scenariul amoros *soţul-şi-soţia*.

Aceste lupte interne sînt normale, firești și deloc rare. Dacă ești sincer cu tine însuți, așa cum a fost ascultătorul meu, le poți birui. Dacă ești sincer cu celălalt, veți depăși problemele împreună.

Nu toate comunicările sînt realizate „corect". Și, sub presupusul stindard al comunicării, nu tot ce îți vine în minte ar trebui să îți iasă de pe buze.

„Cel mai bun sfat pe care îl pot da prietenilor mei acum, după cinci ani de căsnicie și după ce m-am confruntat cu multe bagatele și prostii, este vechea expresie: « Gîndiți-vă de două ori pentru ce vă certați », scria un ascultător. *Le dau acest sfat pentru că viața este mult prea scurtă — nu o irosiți certîndu-vă cu persoana pe care o iubiți cel mai mult pe lume. Le spun prietenilor mei: « Dacă este o problemă minoră sau una majoră, important este să nu vă certați și să încercați, în schimb, să comunicați cît mai mult. »"*

Această scrisoare ne face să ne punem o întrebare importantă: care sînt limitele comunicării? Limita este atunci cînd o persoană exagerează, jignește, amenință, este sarcastică și ironică și... probabil că știți din experiența personală de victimă sau călău pînă unde se poate ajunge.

Ceea ce este într-adevăr important este să transmitem informații, laude și sprijin venite din iubire și nu din egoism sau meschinărie.

Comunicarea deschisă, sinceră și sensibilă este un antidot necesar împotriva muntelui de resentimente care crește din movilița de plîngeri mărunte, iar uneori rîul frustrărilor nu poate fi zăgăzuit permanent.

„Soția mea avea niște antene ultrasensibile 24 de ore pe zi, șapte zile pe săptămînă. Într-un anume fel, a fost un lucru pozitiv pentru relația noastră, pentru că eu am învățat să fiu mult mai atent la ceea ce spuneam. De asemenea, în astfel de situații există tendința de a te confrunta cu orice problemă fără amînare, evitînd astfel ca lucrurile să « putrezească ». Însă trebuie să vă spun că există un revers al medaliei, foarte important, care în mod cert ne afectează relația și care are legătură cu ceea ce se cheamă « percepție ». Atunci cînd cineva este extrem de sensibil la orice se întîmplă în jur, ori percepe lucrurile ca fiind mult mai grave decît sînt în realitate, ori percepe eronat mesajul transmis. Acest amestec dintre copiii noștri minunați și monitorizarea permanentă a soției, implicînd « cine a spus ce » și « ce a vrut să spună cu », este o situație foarte complicată și extrem de obositoare. Îmi iubesc soția enorm și îi voi rămîne credincios întreaga viață, însă hipersensibilitatea ei este o problemă pentru mine."

În astfel de momente este oportun să apelăm la ajutorul unui specialist. Atunci cînd personalitatea și comportamentul nostru devin distructive și repetitive, este cazul să ne asumăm responsabilitatea; nu numai pentru că îi înnebunim pe cei din jurul nostru, dar cine oare își dorește să trăiască în fiecare zi cu o picătură de paranoia? De fapt, sîntem obligați să aducem în căsnicie cele mai bune părți ale noastre — iar pentru aceasta ar putea fi nevoie să ținem un regim, să mergem la biserică, să facem mai multe dușuri sau să apelăm la ajutorul unui psiholog.

Care este problema mea?

De-a lungul anilor, mai mulți ascultători ai emisiunii și corespondenți mi-au spus povestea lor și mi-au împărtășit concluziile la care ajunseseră. Totdeauna sînt impresionată de curajul oamenilor de a își înfrunta propriii demoni — de cele mai multe ori este mai greu să te confrunți cu demonii din interior decît cu cei din exterior.

Există numeroase surse ale hipersensibilității și meschinăriei, unele vin din trecut, altele din criticile pe care le-am primit și din sentimentele noastre rănite, iar altele din încercările noastre de supraviețuire.

Sentimente de neadaptare

Numeroși oameni au fost „calul de bătaie" al altora, unii mai mult, alții mai puțin decît media. Toți copiii ies în evidență prin diferite trăsături, începînd cu cele de suprafață, cum ar fi culoarea părului și pistruii, și terminînd cu cele majore, precum handicapurile și moștenirile. Dacă nu sînt tratate cum se cuvine, ele lasă urme și, spre deosebire de cicatricele de pe piele, care de-abia se mai simt, cicatricele emoționale îl fac pe individ să fie ultrasensibil și atent la aluzii și detalii care nu au neapărat legătură cu subiectul.

Iată cîteva exemple concludente:

☞ *„Dintotdeauna am fost cam micuț de statură. În timpul liceului, din cauza înălțimii, nu eram prea solicitat pentru evenimentele sportive și întotdeauna eram selecționat ultimul. Ca adult, cred că am purtat cu mine o parte din acel resentiment în viața mea personală și profesională. Acasă, dacă soția mea « sugerează » că am greșit cu ceva sau că nu m-am ridicat la înălțimea standardelor ei, am impresia că mă desconsideră. Îi înapoiez imediat suferința primită și sfîrșim prin a ne certa. Problema este că soția mea nu are nici un fel de intenții rele — eu sînt cel care « simt » că se ia de mine."*

☞ *„Am 20 de ani și sînt căsătorită de opt luni. Mi-am dat seama că sînt, într-adevăr, ultrasensibilă și acord o importanță exagerată detaliilor. Cam 99% dintre certurile cu soțul meu s-au iscat pentru că eu am luat prea în serios ceea ce mi-a spus el și m-am simțit jignită. Sînt conștientă că atitudinea mea ar putea crea probleme serioase în mariajul nostru în momentul în care el va renunța să mai încerce să vorbească cu mine. De ce sînt așa? Cînd aveam 9 ani, m-am mutat din Denver la o școală mică, particulară, din Bothell, Washington. Întreaga mea generație din orașul respectiv era formată din 60 de elevi. La un*

număr atît de redus, nu existau decît două tipuri de copii: cei populari și „măscăricii". Eu nu făceam parte din nici una dintre categorii. Timp de cinci ani am fost ridiculizată permanent. Am ajuns să cred că orice mi-ar fi spus oricine era spus cu intenția de a mă face să sufăr. Urăsc felul meu de a fi, însă nu știu exact cum aș putea să controlez situația. Este un reflex automat pe care l-am dezvoltat în cea mai vulnerabilă perioadă a vieții mele."

☞ *„Fiind crescută la casa de copii, eram supărată pe întreaga lume. Voiam să demonstrez că nu toți cei crescuți la orfelinat erau niște gunoaie. Aveam o atitudine defensivă. Mi-am pierdut prietenii și soțul din cauza comportamentului meu inacceptabil. Nu îi dădeam voie soțului meu să o certe sau să aibă grijă de fiica noastră, pentru că ea avea să fie cea mai minunată și cea mai bună fetiță din lume, și asta pentru că eu veneam dintr-un orfelinat. Mă consideram jignită din orice, deoarece luam totul ca pe o afirmație că eu valoram mai puțin pentru că veneam de la orfelinat."*

☞ *„Am fost crescut într-un climat care stimula competiția și deseori eram tachinat pentru că nu mă exprimam cu aceeași ușurință ca surorile mele. În consecință, nu am înțeles că tachinarea poate fi un semn de afecțiune, eu percepînd-o doar ca pe o formă de a se rîde de mine, ca pe o respingere. În permanență trebuie să fac adevărate eforturi pentru a lupta cu sentimentul devorator că « nimeni nu mă place »."*

☞ *„Cînd am impresia că cineva face cea mai mică aluzie, am tendința de a mă răzbuna, aruncîndu-mi sentimentele de nesiguranță pe oamenii apropiați. Am căpătat acest comportament din copilăria petrecută cu o mamă instabilă emoțional, care era alcoolică și incapabilă să dezvolte capacități de comunicare. Am devenit mai conștient de tendința mea și*

încerc să mă opresc înainte de a acționa, însă am în continuare probleme. Atunci cînd nu mă ocup de nevoile mele spirituale (pentru a-mi depăși limitele), îmi dau seama că sînt și mai pesimist, și mai nerecunoscător. M-am schimbat mult față de cum eram. Încă mai am multe de făcut, dar comunicarea mea s-a îmbunătățit substanțial, iar copilul meu este mai fericit.“

În această ultimă scrisoare găsim și rezolvarea problemei. Soluția salvatoare pentru comportamentele exagerate, în general — și în special pentru comportamentele exagerate care provin din cicatrice lăsate de traumele emoționale suferite în copilărie — este „să îți depășești limitele“! Problema centrală a hipersensibilității este ideea — complet greșită — că totul are legătură cu tine! Așa cum le spun ascultătorilor mei de radio: „Adesea, oamenii te ignoră sau nu se poartă prietenos cu tine pentru că au gaze în stomac care le provoacă dureri, nu pentru că tu ai fi în centrul gîndurilor lor negativiste.“ Această afirmație spune multe.

Tocmai de aceea le sugerez oamenilor să se intereseze de bunăstarea celorlalți în loc să presupună „intenții rele“. De exemplu, cînd observați că o persoană nu este la fel de prietenoasă ca de obicei, înainte de a vă lăsa cuprins de valuri de furie și ofense din cauză că v-a ignorat sau s-a purtat urît cu dumneavoastră, mergeți la acea persoană și întrebați-o: „Am observat că nu prea ești în apele tale astăzi, s-a întîmplat ceva? Pot să te ajut în vreun fel?“ Depășiți-vă limitele. Încercați.

Gelozia

Atunci cînd ne dăruim sufletul, spiritul, trupul și viața unei alte persoane, devenim destul de vulnerabili. Este momentul propice pentru apariția hipersensibilității în legătură cu amenințarea sau pierderea acelei iubiri. Putem minimiza o astfel de amenințare dacă sîntem sănătoși psihic și alegem un partener care, la rîndul său, este sănătos psihic, dacă vom comunica din plin și dacă ne vom demonstra dragostea prin comportamentul pe care îl vom avea. Dar pentru că nu există perfecțiune și nici oamenii nu sînt perfecți, există motive suficiente de îngrijorare.

Una este să reacționăm deplasat de fiecare dată cînd partenerul vorbește despre sau cu o altă persoană; cu totul altceva este să reacționăm corespunzător atunci cînd există amenințări reale pentru intimitatea noastră (cum ar fi întîlnirile și conversațiile secrete), care necesită întreaga noastră atenție. Și cu totul altceva este să reacționăm împotriva trecutului.

Am avut ascultători și am primit telefoane de la oameni care mi-au spus că se simțeau amenințați din cauză că partenerii lor aveau de gînd să meargă sau chiar mergeau la înmormîntarea unui fost partener. La înmormîntare! Pentru mine, a fi gelos pe un mort înseamnă că te îndepărtezi prea mult de rațiune. „Dacă m-ar iubi, nu s-ar duce, pentru că pe mine mă deranjează“, spunea un ascultător.

Ei bine, ce ziceți de următoarele: dacă l-ai iubi, ai fi alături de el să-i alini durerea și l-ai ajuta să îi sprijine pe cei dragi, care suferă.

Cît de trist este să fii gelos pe un mort!

Totuși, în cele mai frecvente cazuri, este vorba de oameni care sînt geloși pe relațiile din trecut ale partenerilor. Dacă partenerul nostru ține permanent legătura cu relațiile din trecut, cuvîntul *trecut* nu își mai are locul, și atunci chiar avem o problemă. În ultima vreme, în emisiunea mea de radio, am primit multe întrebări care se refereau la parteneri care păstrau fotografii și scrisori vechi „într-o cutie încuiată dintr-un cufăr, în pod“. Probabil că există multe asemenea întrebări, din moment ce oamenii fac și desfac numeroase relații, incomparabil mai multe decît în trecut. Și, odată cu ținerea evidenței fostelor iubiri, partenerul este îngrijorat că și el ar putea ajunge o fișă în cutiuța cu amintiri — și pe bună dreptate.

BIBLIOTECA JUDEȚEANĂ
Panait Istrati BRĂILA
596420

Iată ce scria o ascultătoare:

„Deși relația noastră mergea destul de bine, într-o bună zi muream de curiozitate cînd am rămas singură acasă la el. Nu știu exact de ce am făcut acel lucru (am umblat într-o cutie plină cu felicitări și scrisori rezultate din fostele lui relații), pentru că niciodată nu dorisem să aflu amănunte legate de fostele lui iubite. El întotdeauna mă făcuse să mă simt iubită și să cred că eram deosebită pentru el. Apoi am început să fiu nesigură de relația noastră, pentru că mi-am dat seama ce mult îl iubiseră acele femei din trecut. El mi-a spus că oricum intenționa să le arunce, iar dacă voiam să aflu ceva, nu trebuia decît să îl întreb. Nu i-aș cere niciodată să renunțe la trecut. Aș vrea să ia cu el toate lecțiile pe care le-a învățat pînă atunci în viața lui. Aș vrea ca el să îmi împărtășească acele lecții."

Să determini o persoană pe care se presupune că o iubești să șteargă orice urmă a trecutului său este un comportament meschin, supărător, distructiv și care îl va îndepărta de tine, în nici un caz nu va amplifica importanța ta în viața lui. Tu singur vei putea realiza acest lucru.

Pe de altă parte, îmi amintesc de un spectator al emisiunii mele de televiziune care credea că este foarte bine să păstrezi fotografiile foștilor/fostelor; atît de bine, într-adevăr, încît avea tot timpul asupra lui o fotografie foarte sexy a unei foste prietene, chiar dacă el avea acum o altă prietenă. Iată ceva pentru care merită să reacționezi exagerat!

Manipularea

În „orele de terapie" am învățat despre „beneficii secundare", care sînt „avantajele" în a avea o problemă. Așa cum glumește familia mea, există cîteva zile pe lună cînd mă vait, sînt morocănoasă și mănînc prăjituri cu ciocolată fără nici o grijă; trăiască durerile menstruale! Acesta este un exemplu de beneficiu secundar; este „partea bună" a anecdotei „o veste bună și una rea".

Se întîmplă adesea ca oamenii să nu dorească să renunțe definitiv la problemele lor tocmai din cauza acestor beneficii secundare: simpatia celorlalți, sentimentul de putere și eliberarea de responsabilitate. La fel stau lucrurile și în cazul hipersensibilității în privința lucrurilor mărunte, un tip de comportament extrem de deranjant.

Iată ce recunoștea o ascultătoare:

„Obișnuiam să afișez o hipersensibilitate care mă ajuta să controlez și să manipulez bărbații cu care mă întîlneam. De foarte multe ori mă bosumflam, mă îmbufnam, ieșeam în grabă din cameră sau făceam pe ofensata la cea mai mică aluzie, cu scopul de a obține simpatia « bărbatului zilei ». Pe termen scurt, strategia mea dădea rezultate, însă, în cele din urmă, prietenul meu obosea și dispărea rapid din viața mea. De-abia după ce am trecut printr-o despărțire dureroasă am început să îmi analizez comportamentul și motivațiile cu mai multă sinceritate."

În emisiunea mea de radio, descriu în general acest tip de comportament ca fiind melodramatic, iar caracteristicile sînt preocuparea principală a individului de a fi în centrul atenției și încercarea de a controla partenerul prin afișarea suferințelor și a sentimentelor sale rănite. O altă ascultătoare mi-a povestit despre felul ei de a se îmbufna și a-l ignora pe celălalt pînă cînd obținea reacția dorită, adică aceea ca partenerul să... *„insiste să afle ce se întîmplase, să își ceară scuze, iar în cele din urmă să demonstreze că îi pare rău și să mă implore să îl iert. Eram expertă! Îmi satisfăceam nevoia de a avea « controlul » și de a mă simți « dorită ». Voiam ca totul să se învîrtă în jurul meu, așa cum vor majoritatea oamenilor hipersensibili și meschini. Îi făceam pe oameni să se simtă prost, să fie nervoși și sufocați, pentru că nu reușeau să-și dea seama ce mă va « declanșa ». Am pierdut foarte mulți prieteni și iubiți care au renunțat în cele din urmă să mai încerce să îmi satisfacă nevoile emoționale. Într-un final, am ajuns să înțeleg că*

eu sînt o simplă persoană, nu centrul gîndurilor celorlalți. Mi-a venit foarte greu să recunosc acest lucru."

Deseori am afirmat că nu există iubire acolo unde există teamă. Și aș putea să adaug: nu există iubire acolo unde există intimidare. Dacă îl faci pe celălalt să se simtă permanent răspunzător de emoțiile tale, să se tîrască în genunchi implorîndu-te să-l ierți pentru cea mai mică aluzie (pe care a făcut-o, evident, fără intenție) și să creadă despre el însuși că este un nemernic pentru că te rănește atît de ușor și atît de des, atunci înseamnă că îl intimidezi.

Perfecționismul

Perfecționismul este una dintre trăsăturile cele mai dureroase ale personalității cuiva. Cea mai mare problemă este faptul că perfecțiunea nu se poate atinge, deci nici un țel nu poate fi atins. În cazul multor oameni, această dezamăgire permanentă le hrănește frustrările continue și îi face incapabili să se bucure de călătoria pe care o reprezintă viața. Procesul de a învăța și a experimenta este pentru ei dureros, nu fortifiant.

Partea urîtă a perfecționismului este suferința pe care o provoacă perfecționistul celorlalți. O ascultătoare mi-a mărturisit:

„*Soțul meu, bietul de el, are impresia că nu este în stare să facă nimic cum trebuie. Cred că de vină este chițibușăria mea. Întotdeauna caut nod în papură — mai ales mie însămi. Sînt îngrozitor de perfecționistă. Am tendința de a avea speranțe și așteptări deosebit de mari de la mine și de la relațiile mele. Cred că uneori așteptările mele sînt fanteziste și că este nedrept să le impun și altora.*"

Perfecționiștii resimt statutul de ființă umană ca fiind o mare insultă, inadaptare și eșec. În general, sînt foarte dispuși să ia orice comentariu inocent ca pe o dovadă a celor mai negre bănuieli. O ascultătoare care urma facultatea la zi, în timp ce soțul ei cîștiga banii pentru întreținerea amîndurora, avea impresia că nu face îndeajuns. I-a spus soțului ei că era mîndră de ea însăși pentru că mergea la facultate (cînd, de fapt, se simțea rău pentru asta) — o formă de eroism — iar soțul i-a răspuns ceva de genul: „*Sigur, este foarte bine să mergi la facultate, mai ales că nu ai serviciu și te poți ocupa cum trebuie de facultate.*" Ea a înțeles din spusele lui că trebuie să fie cea mai bună din tot anul, din moment ce nu avea nimic altceva de făcut. Soțul ei a fost uluit de mînia și durerea ei, pentru că el crezuse că nu făcuse decît să îi întărească afirmația ei.

Au început să se certe. Ea se plîngea de presiunea pe care o simte în legătură cu rezultatele ei școlare. El se plîngea de presiunea pe care o simte în legătură cu întreținerea familiei. Dar... ea a înțeles!

„*Deși eram foarte tentată să mă comport imatur și să îi spun că oamenilor nu le place să li se amintească sacrificiile pe care le fac alții pentru ei, mi-a venit brusc ideea că tot ceea ce își dorea el, tot ceea ce avea nevoie, era un simplu « Mulțumesc »! Dacă aș fi privit de la bun început situația în ansamblu, nu s-ar fi întîmplat nimic din toate acestea. Mi-am exprimat recunoștința față de soțul meu și știu că trebuie să țin minte această lecție dacă vreau ca mariajul meu să meargă bine.*"

Imaginați-vă următoarea situație: vă uitați prin binoclu la o entitate mică și îndepărtată. Este ca și cum ați vedea doar durerea, percepția și sentimentele dumneavoastră. Acum, reglați focalizarea și priviți și la restul peisajului. În acest moment vedeți situația în ansamblu. Relația dumneavoastră va merge mult mai bine dacă vă veți rezerva timpul necesar pentru a lua în considerare întreaga situație, înainte de a trage concluzii pripite.

Autoapărarea

O ascultătoare mi-a mărturisit cum, exagerînd în privința lucrurilor mărunte, încerca de fapt să se protejeze de suferințele posibile. Am spus acest lucru și în emisiunea mea de radio: dacă pui ferestre de oțel pentru a împiedica

praful să intre, ţii departe şi lumina soarelui, cîntecul păsărelelor, vocile copiilor care se joacă şi parfumul florilor. Este exagerat şi distructiv. Este ca şi cum mai întîi condamni şi abia apoi pui întrebări. Şi totuşi, foarte mulţi oameni care au suferit în trecut se folosesc de exagerări ca de o fereastră de oţel.

„Provocam adeseori certuri cu partenerul meu actual doar pentru că nu eram obişnuită cu un bărbat care să nu mă bată sau să nu se ia la ceartă cu mine. L-am pierdut o dată, însă acum sîntem din nou împreună. Mi-am dat seama că nu aveam nevoie să fiu bătută sau să mă cert cu partenerul pentru a fi fericită. Viaţa mea este mult mai frumoasă acum."

Deşi această scrisoare prezintă o situaţie extremă, în realitate este foarte reprezentativă pentru un tip de comportament asemănător şi des întîlnit: a nu accepta sau a nu arăta prea multă afecţiune, a-l menţine pe partener într-un dezechilibru permanent, a nu-l lăsa să vadă cîtă nevoie ai de el sau a provoca certuri pentru a evita să devii intim şi vulnerabil. Descopăr că foarte mulţi oameni păstrează relaţiile cu parteneri infideli, violenţi, care consumă alcool sau droguri sau care sînt imaturi şi lamentabili, însă decid să rupă relaţia cînd lucrurile „încep să se îmbunătăţească". Aceştia sînt oamenii care nu suportă riscurile iubirii.

Răzbunarea

Exagerarea în privinţa mărunţişurilor este modalitatea preferată a multor oameni care vor să-şi descarce furia, fie că a fost provocată de partener ori de altceva sau altcineva.

„Mi-am dat seama că exagerez în privinţa lucrurilor mărunte din cauza altor probleme de cuplu « mult mai importante ». De exemplu, dacă soţul meu îşi petrece prea mult timp jucîndu-se pe Internet şi neglijează sarcinile gospodăreşti care îi revin, devin hipersensibilă şi reacţionez exagerat la orice, instantaneu. După ce ne certăm şi după ce înţelegem amîndoi care este sursa reacţiei mele exagerate, sîntem capabili să rezolvăm problema şi să mergem mai departe."

Bineînţeles, ar fi mai bine să comunicaţi direct despre problema importantă şi să evitaţi toată sîcîiala.

Răzbunarea nu înseamnă doar descărcare, ci şi un fel de aplicare a principiului „dinte pentru dinte". O ascultătoare scria:

„Devin foarte uşor sensibilă la orice atunci cînd caut scandal în relaţia pe care o am. De exemplu, pot avea impresia că prietenul meu a petrecut prea mult timp fără mine, iar asta mă face nefericită şi devin încă şi mai nesigură. Atunci cînd este lîngă mine, caut cu încăpăţînare un motiv pentru a mă plînge, ceea ce duce la o ceartă fără rost şi nu atinge problema iniţială. Însă mă face să simt că am din nou controlul asupra situaţiei. Îmi dau seama că, nefiind sinceră cu mine însămi şi neavînd încredere în dragostea lui, nu fac decît să mă autoprotejez de suferinţă."

Nu este necesar ca dorinţa de răzbunare să fie declanşată de relaţia curentă. Din nefericire, se întîmplă destul de des ca oamenii să-şi descarce pe partener furia acumulată în alte locuri, mai puţin sigure, cum ar fi propria familie, prietenii, vecinii, colegii de serviciu sau şefii. O ascultătoare a avut o astfel de experienţă şi a reuşit să înţeleagă cum funcţionează acest mecanism distructiv:

„Concluzia la care am ajuns (după ce m-am certat zdravăn cu Iubiţel) este că mi-am vărsat pe el suferinţele şi jignirile pe care le-am suportat ani în şir din partea membrilor familiei mele şi, astfel, am creat pretenţii fanteziste. M-am hotărît să fac cîteva lucruri... în primul rînd, să mă port cu iubitul meu aşa cum m-aş purta cu un prieten bun, arătîndu-i acelaşi respect. În al doilea rînd, vreau să am grijă de mine într-un mod mai constructiv, fiind mult mai înţelegătoare, şi să încep să uit suferinţele trecutului."

Acesta este un moment de tipul „o veste bună, o veste rea". Vestea bună este că alesul inimii tale este un om care

te iubește la modul ideal, cu tot cu defectele tale, prin urmare ai privilegiul de a fi sinceră, vulnerabilă, deschisă și dureros de reală. Vestea proastă este că uneori abuzăm de acest privilegiu pentru a ne apăra imaginea exterioară și nu ne confruntăm cu oamenii sau cu situațiile care au fost cauza comportamentului nostru.

Vindecarea de meschinărie

Multe dintre scrisorile citate în acest capitol au evidențiat mijloacele prin care unii oameni au reușit să se „vindece" de tendința lor de a exagera în privința lucrurilor mărunte. Iată un rezumat al ideilor lor și alte cîteva idei ale mele:

☞ Rugați-vă mai des. Rugăciunile nu numai că vă liniștesc, dar vă dau un sentiment al umilinței și vă reamintesc obligațiile pe care le aveți față de ceilalți. Din moment ce mare parte a meschinăriei noastre vine dintr-un mod egoist de a percepe lumea, spiritualitatea vă ajută să vă lărgiți orizontul și conștiința. Mărunțișurile dovedesc o preocupare de sine care este opusul preocupărilor religioase. Legile lui Dumnezeu se referă la compasiune, înțelegere, obligații, urmări, răbdare, semnificații și sfințenie. Aceste concepte sînt mai presus de fiecare dintre noi și cer din partea noastră sacrificu de sine în umilință. Foarte mulți oameni consideră că rugăciunile sînt un remediu edificator, antrenant și transcendent. Ajută la perceperea imaginii de ansamblu.

☞ Dacă un lucru este foarte important pentru dumneavoastră, nu ezitați să faceți singur acel lucru! Le-am spus multor oameni că, în loc să le caute altora nod în papură și să-i exaspereze spunîndu-le cum trebuie făcut un anumit lucru, mai bine îl fac singuri. Asumați-vă răspunderea pentru acele lucruri în privința

cărora nu sînteți deloc flexibil. Dacă vă veți simți împovărat peste măsură, poate vă veți da seama că a face singuri un anumit lucru, doar pentru că trebuie făcut așa cum vreți dumneavoastră, nu este nici unica, nici cea mai bună soluție. Gîndiți-vă că nu este o alegere pe care trebuie să o faceți între „felul dumneavoastră" și „felul greșit" de a proceda; este vorba doar de modul „dumneavoastră propriu" și modul „propriu al altcuiva", care înseamnă doar un alt mod; scăpați de ideea de „greșit".

☞ Munca în echipă este una dintre binecuvîntările unei relații în doi. Este mult, mult mai bine să cauți soluții pentru a rezolva problemele și să te lupți cu dificultățile în doi, ca o echipă, decît singur. Munca în echipă întărește relațiile; dependența reciprocă îi va apropia pe parteneri unul de celălalt. Oamenii uită prea des că dependența reciprocă crează o intimitate și o afecțiune ce nu pot fi nimicite de firele de păr alb sau de intrușii nedoriți.

☞ Asumați-vă riscul de a nu fi perfect. Cînd lucram ca terapeut, de foarte multe ori îi trimiteam pe perfecționiști la o cofetărie și le spuneam să comande o prăjitură cu jeleu din care să rupă cu mîna și să mănînce. De ce să facă acest lucru în public? Pentru că perfecționiștii țin foarte mult la aspectul lor. De ce să mănînce cu mîna goală o prăjitură cu jeleu? Ca să se poată distra de felul în care arată. Sincer vorbind, am fost uimită să descopăr cît de eficientă era o experiență atît de simplă; îi ajuta pe oameni să se relaxeze.

☞ Comunicați. Comunicarea este cel mai important element al unei relații. Comunicarea împiedică bănuielile și neînțelegerile. Pînă la urmă, este mult mai bine să știi exact cum stai și cum te privesc alții (indiferent cît de dureros ar fi uneori adevărul), deoa-

rece îți dă posibilitatea să evoluezi și îi face pe parteneri să fie conștienți de nevoia ta de a fi iubit mai mult.

☛ Abțineți-vă. Uneori este înțelept să îți ții gura. Probabil că acesta este cel mai dificil remediu împotriva meschinăriei — pentru mine una, cu siguranță este. Atunci cînd nivelul de stres este ridicat și cînd ai atît de multe lucruri de făcut, este destul de greu să nu te descarci pe orice pare să-ți îngreuneze și mai mult situația. Învățați să folosiți acest moment pentru a cere ajutor, nu pentru a vă lăsa frustrările să explodeze.

☛ În esență, remediul pentru a vă vindeca de meschinărie este să vă străduiți mai mult pentru a vă purta cu cel/cea pe care îl/o iubiți ca și cum l-ați iubi/ați iubi-o. Și nu mai e nevoie de alte explicații.

4

Putere stupidă

„Uneori nici măcar nu simt nevoia
să am dreptate,
însă NU VREAU să greșesc."
Un ascultător

Așa cum am spus-o de nenumărate ori în emisiunea mea de radio, „Ador juxtapunerea!", adică atunci cînd primesc de la doi oameni total diferiți, care trăiesc în locuri total diferite, două faxuri care se completează reciproc atît de natural, de exemplu, unul face o observație filozofică, iar celălalt este ilustrarea ei perfectă. Pentru mine, juxtapunerea este dovada existenței unei intenții cosmice.

Un caz de juxtapunere a avut loc acum două zile. Imediat după ce am terminat de organizat materialul pentru acest capitol, avînd la dispoziție cam o oră înainte de cină, m-am așezat în fața televizorului să caut un film care să mă relaxeze. Și ce văd la televizor? Filmul *Bus Stop (Stația de autobuz)*. Și care este tema acestui film? Puterea stupidă. Măi să fie!

Persónajele principale se numesc Cherie (Marilyn Monroe) și Bo (Don Murray). Bo este un tip foarte tînăr, bogat, răsfățat, egoist, autoritar, pretențios, insensibil, însă inocent și foarte simpatic, care a ieșit din izolarea imensului domeniu unde fusese crescut pentru a-și găsi o soție. Cherie nu este la fel de tînără, este sexy, strălucitoare, în mod cert nu la fel de inocentă și este dansatoare într-o cîrciumă. Bo, care băuse cîteva pahare cu băieții, o vede pe

Cherie prin ceața beției și este convins că ea este îngerul pe care îl caută.

Cherie este obișnuită ca bărbații să îi ceară „favoruri", însă tipul acesta vrea să o ia de soție pe loc. Este bădăran, zgomotos și o face să se simtă prost. Ea refuză. El insistă. Ea refuză din nou. El o răpește și, în ciuda protestelor și țipetelor ei, o urcă într-un autobuz cu gîndul de a o duce acasă la el.

Din cauza unei furtuni de zăpadă, autobuzul este nevoit să se oprească pe timpul nopții într-o stație. Aici, Cherie încearcă să evadeze. Bo o „convinge" cu pumnii să îi dea ascultare. Șoferul autobuzului, afirmînd că deține autoritatea de „căpitan de vas", îl scoate pe tînărul „Muhammad Ali" afară și îi dă o bătaie soră cu moartea.

În acest moment, protectorul din copilărie al lui Bo îi trage acestuia un perdaf zdravăn, spunîndu-i că și alți oameni au voință, sentimente, dorințe și opinii proprii, și că nu are nici un drept să trateze întreaga lume ca fiind o extensie a lui. Îi mai spune lui Bo că și-a meritat scărmănealа primită și că le datorează scuze tuturor, mai ales lui Cherie.

În acest moment, bătutul, rănitul și umilitul Bo nici nu mai îndrăznește să dea ochii cu ceilalți.

A doua zi dimineață, la îndemnul prietenului său, Bo își cere scuze față de îngrijitorul stației de autobuz, față de șoferul de autobuz și, în cele din urmă, față de Cherie, care, dînd dovadă de *codependență**, se topește în brațele lui (la urma-urmei, el este total schimbat, nu?) și pornesc amîndoi către conac, unde au trăit fericiți pînă la adînci bătrînețe.

Cel puțin băiatul nu a cîștigat fata înainte de a deveni sensibil, curtenitor și respectuos... fie și pentru 20 de minute. În viața reală, mulți oameni nici nu așteaptă cele 20 de minute, sau măcar o promisiune; se topesc în brațele celui ales, bazîndu-se doar pe speranțele pe care și le-au făcut. Din nefericire, aceste speranțe nu sînt altceva decît o dezamăgire amînată.

* În original (engl.) este folosit termenul *codependent* = persoană care se lasă afectată de comportamentul altei persoane și care apoi încearcă cu disperare să controleze comportamentul celuilalt. (*N. trad.*)

Lucrurile se înrăutățesc

Următoarele două exemple de putere stupidă vă vor ajuta să vă faceți o idee despre gama largă a manifestărilor pe care le îmbracă acest tip de comportament autoritar și critic, de la ridicol pînă la incredibil.

Primul exemplu vine de la unul dintre ascultătorii mei, un bărbat de 34 de ani, care s-a căsătorit de curînd. M-a sunat să mă întrebe dacă era normal să pună o fotografie a mătușii lui în albumul de la nuntă.

„Mătușa ta a participat la nuntă?"

„Da."

„Apare în fotografiile de la nuntă?"

„Da."

„Este o persoană importantă pentru tine?"

„Da, practic ea ne-a crescut, pe mine și pe mama mea."

„Ei bine, atunci care este problema dacă pui fotografia ei în albumul de la nuntă?"

„Soția mea refuză categoric să avem vreo fotografie cu mătușa mea în albumul de la nuntă."

„De ce?"

„Pentru că mătușa mea nu și-a confirmat participarea înainte, însă a apărut la nuntă în ultimul minut și soția mea s-a înfuriat pentru că a trebuit să aranjeze un loc la masă și un tacîm în plus."

„Cred că nu vorbești serios..."

„Ba da."

„Soția ta știe cît de importantă este mătușa ta pentru tine și nu vrea să îi pună fotografia în album ca să o pedepsească pentru că a apărut la nuntă în ultimul moment?"

„Da."

„Prietene, vreau să-ți spun două lucruri. Primul: fă-ți un album de nuntă separat, numai al tău, cu toate fotografiile. Al doilea: vreau să îți urez noroc! Te-ai căsătorit cu o persoană meschină, răzbunătoare și autoritară, după cum îți descrii proaspăta soție, și vei avea ceva de furcă!"

Al doilea exemplu vine de la un cuplu pe care l-am cunoscut pe vremea cînd lucram ca terapeut pe probleme de cuplu, familie și copii. Ea se plîngea că el era la serviciu cît e ziulica de lungă, apoi venea acasă și mergea direct în birou, unde continua să lucreze. Aveau doi copii, iar ea era casnică. Practic, nu petreceau deloc timp împreună, ca o familie.

Este destul de ușor și previzibil ca soția să fie supărată pe el. Pînă la urmă, cît de egoist poate fi un om? Dar stați puțin, povestea nu se termină aici.

Cînd l-am întrebat despre programul lui, mi-am dat seama că, pentru el, etica profesională era mai presus de orice. Nu era suficient să facă tot posibilul în timpul pe care îl avea la dispoziție, trebuia să facă totul perfect, indiferent cît timp i-ar fi luat. Dacă nu termina o lucrare la serviciu, se simțea obligat să o termine acasă. Era propriul său prizonier.

Și lucrurile stăteau chiar mai rău. Soția mi-a mai spus că el o critica permanent, pentru felul în care avea grijă de casă, pentru educația copiilor, pentru cum arăta. Se pare că venea seara acasă și își trecea mîna pe partea de sus a frigiderului, să verifice dacă nu cumva este praf. Și ea era prizoniera lui.

În loc să mă enervez pe el pentru că era un tiran ticălos, m-am gîndit cît de îngrozitor trebuie să se simtă el, ca să nu mai vorbim de cît de oribil trebuie să fi fost să trăiești cu el. Omul acesta nu se putea relaxa nici o clipă, nu putea simți satisfacția unei munci bine făcute și nu se putea bucura de iubirea și liniștea pe care i le-ar fi adus soția și

copiii. Pentru el nu exista niciodată rezultatul muncii, ci numai munca.

În primul exemplu, avem de-a face cu o femeie care nu se poate adapta la schimbări. Disconfortul ei se transformă în răzbunare meschină. În al doilea exemplu, avem de-a face cu un bărbat care nu se poate adapta la o viață completă. Disconfortul lui se transformă într-un efort autoimpus. Acești doi oameni sînt de compătimit, pentru că sînt propriii lor prizonieri și ambii pot provoca suferințe îngrozitoare partenerului și copiilor. Amîndoi sînt niște soți jalnici.

Post scriptum. Pe tînărul bărbat l-a ajutat foarte mult terapia. În final, a acceptat să lucreze doar o oră acasă, cu copiii jucîndu-se în jurul lui. După o oră de lucru (fix o oră!), soția lui îi făcea un masaj și îi oferea fursecuri făcute în casă. Ea era fericită să poată face aceste lucruri pentru el, iar el a început să învețe să accepte ceea ce îi oferea ea. Felul lui de a fi era destul de greu de schimbat peste noapte, însă învățase să se controleze și să o lase puțin mai moale. Bineînțeles, „puțin" era suficient pentru soția lui.

Și, în plus, regula a devenit ca, de fiecare dată cînd verifica dacă există praf în casă, să îl și șteargă! Este uimitor cum năravul a încetat pentru totdeauna!

Puterea stupidă este corozivă

„*Nerăbdarea mea*", scria o ascultătoare, „*combinată cu lipsa de înțelegere a diferențelor dintre noi, m-a făcut să am un anumit tip de comportament. La întrebările oarecum « stupide » pe care mi le punea (stupide fie pentru că răspunsul mi se părea evident, fie pentru că mă întrebase același lucru de atîtea ori, încît nu puteam crede că nu ține minte răspunsul) răspundeam cu un aer și un ton disprețuitoare, iar, cu timpul, aceasta a dus la o erodare a încrederii lui în relația noastră. Uneori, cînd sînt ocupată, mă exasperează să fiu întrebată despre ceva care mie mi se*

pare « deranjant și inutil ». Trebuie să îmi amintesc că el și cu mine sîntem diferiți, iar dacă el simte nevoia să întrebe același lucru de mai multe ori, nu este nici o problemă.«

Scrisoarea aceasta evidențiază un aspect foarte important. Diferențele de energie, stil, personalitate sau expetriență provoacă adesea reacții de exasperare. Gîndiți-vă puțin. Lucrurile pe care le știți din copilărie par atît de firești, atît de evidente, atît de clare. Trebuie să vă controlați și să nu manifestați plictiseală sau iritare față de lucrurile care sînt noi, diferite și necunoscute pentru partener, deoarece, dacă nu cumva v-ați căsătorit cu un frate sau o soră, ați ales să trăiți alături de o persoană care are un bagaj de experiențe și obiceiuri complet diferite. Amintiți-vă că și partenerul se confruntă cu aceeași situație în ce vă privește.

Atunci cînd vorbesc cu ascultătorii mei, mi se pare atît de evident faptul că principala problemă a cuplurilor este lipsa de comunicare. Fie oamenii se tem să mărturisească anumite lucruri, recunoscîndu-și astfel anumite dorințe și vulnerabilități, fie au instinctiv impresia că nu au nevoie să comunice, pentru că deja cunosc totul fără să fi auzit nimic.

Puterea stupidă apare atunci cînd simți nevoia să domini, să controlezi totul, să conduci, să fii cocoșul în casă, să știi frîiele, și așa mai departe; nu simți nevoia să auzi de la celălalt — asta dacă ești dispus să auzi ceva! — decît atît cît îți trebuie ca să știi cum să continui cearta. Cu alte cuvinte, în loc să asculți ca să afli ceva sau să te apropii de partener, asculți doar ca să găsești noi strategii de atac.

Exact despre acest lucru mi-a scris o ascultătoare:

„Dorința mea de a fi « capul familiei » și de a « avea dreptate » în căsnicia noastră care durează de 11 ani a dus la distrugerea punții dintre noi. Nu putem avea o comunicare eficientă dacă eu nu ascult cu adevărat ceea ce spune și încerc doar să fiu pregătită de contraatac. Sînt conștientă că este un defect al meu de caracter și încercăm să îl re-

mediem; astfel, el are dreptul la cinci minute în care poate vorbi fără ca eu să îl întrerup. Mă bucur că acum am metode cu care pot să îmi schimb comportamentul și, astfel, pot iubi mai mult.«

Scrisoarea aceasta a venit de la o femeie care a crescut într-o casă în care existau probleme cu consumul de alcool. Pentru a se proteja de furiile irațională și egoiste tipice alcoolicilor, ea a învățat să nu asculte și să aibă pregătit un răspuns de apărare. Din nefericire, acest „antrenament" făcut în copilărie a dus la apariția unui comportament defensiv chiar și atunci cînd nu era cazul, pentru că devenise un obicei. Metoda ei de a asculta tăcută timp de cinci minute este o modalitate excelentă să scape de acest obicei.

Pe de altă parte, dacă cel care deține puterea stupidă nu ajunge să realizeze cît de distructiv este comportamentul lui, viața alături de o astfel de persoană devine un iad pentru partener.

„Soțul meu este un om care își exercită autoritatea în mod constant. Prin urmare, atitudinea lui m-a făcut să devin o cu totul altă persoană. Am încetat să-i mai răspund. O conversație obișnuită se derulează astfel: eu spun ceva, el răspunde negativ, iar eu tac. Cel mai trist este că el nu își dă seama cît de tare mă afectează comportamentul lui. Nevoia lui de a fi șeful mă face să mă retrag și să nu spun exact ceea ce simt. De foarte multe ori în trecut, îi scriam cîte o scrisoare în care îi explicam în ce fel mă afectează purtarea lui, iar cînd o citea, el lua un creion roșu și îmi făcea bucăți ideile. Da, știu, nu este deloc o căsnicie reușită. Poate se va trezi la realitate într-o bună zi, deși este puțin probabil, dar va fi prea tîrziu.«

Este foarte trist. Nimeni nu cîștigă în acest caz. Poate că el își exercită puterea ca să o reducă la tăcere și ca să aibă controlul, însă este o impresie falsă. Faptul că deține controlul este o iluzie, iar el știe. Numai că se teme foarte tare să își mărturisească slăbiciunile și să riște să o piardă din

cauza lor. Tocmai aici este ironia. Ipotetic, el își ascunde defectele, și totuși, ea nu îl mai iubește.

Uneori, oamenii își repară greșelile. O ascultătoare recunoaște că puterea ei stupidă le-a pus la grea încercare mariajul, fără însă a-l distruge, pentru că au făcut o „înțelegere":

„Știe că nu îmi place să recunosc că am greșit sau că nu am dreptate. Din acest motiv, evită total anumite subiecte. Modul prin care încerc eu să îmbunătățesc situația este să exersez să spun următorul lucru: « Te rog să mă ierți, am greșit. » Nu îmi este deloc ușor, dar știu că este important să pot rosti aceste cuvinte dacă nu vreau să îmi înnebunesc soțul. Îi mulțumesc lui Dumnezeu că există oameni care sînt dispuși să mă ajute!"

Nu este prea rău... El îi cunoaște slăbiciunile și evită să o provoace. Ea își cunoaște defectele și încearcă să își controleze reacțiile, nu soțul. Nu este rău deloc.

Dușmanul „eu"

În emisiunea mea de radio, am spus de foarte multe ori că cel/cea cu care te căsătorești ar trebui să fie persoana căreia să îi poți mărturisi cele mai ascunse, adînci și stînjenitoare probleme sau experiențe ale trecutului. Totuși, foarte mulți oameni se căsătoresc tratîndu-și partenerul ca pe un dușman, nu ca pe un aliat.

„Eu și soțul meu ne-am căsătorit avînd fiecare idei foarte precise despre ce și cum nu va fi mariajul nostru. Tatăl meu era extrem de autoritar și considera femeile un fel de slugi, nu oameni. Soțul meu, pe de altă parte, a avut o mamă foarte severă, care conducea casa cu o mînă de fier. Așa că ideile noastre erau următoarele: eu refuzam să mai fiu vreodată dominată de un bărbat, iar el jurase să nu se mai lase niciodată condus de o femeie.

Bineînțeles că ne-am dat seama de ideile noastre mult mai tîrziu, iar atunci cînd am spus « da », nici măcar nu le bănuiam. Am început să ne certăm din orice. În esență, to-

tul pornea de la o singură mare problemă: el nu avea încredere în mine, eu nu credeam în el. Fiecare îl vedea pe celălalt ca fiind dușmanul.

Ca să scurtez o poveste lungă, eu am început să citesc Biblia și am găsit peste tot lucruri care se refereau la căsnicie. Am înțeles faptul că a fi tovarășa de viață a soțului meu nu însemna că trebuia să devin o amărîtă umilită, supusă și călcată în picioare. În schimb, puteam rămîne o femeie puternică, așa cum eram, și totuși să îl iubesc pe soțul meu mai mult decît pe mine însămi. Odată ce am căpătat încrederea că soțul meu nu voia să mă domine și am înțeles că nu era nevoie să mă transform într-o momîie, el mi-a răspuns cu aceeași monedă. Am învățat să am încredere totală în el. Uluitor! Soțul meu a început să aibă încredere în hotărîrile mele."

Dacă aceste revelații și metamorfoze nu au loc, avem de-a face fie cu un război crîncen și capitulare unilaterală, fie cu o retragere nemulțumită. În cel de-al doilea caz pe care am să vi-l relatez, partenerii nu mai împărtășesc nimic, pentru că ar fi o dovadă a pierderii controlului.

„Copiii mei nu își văd niciodată părinții împărtășind aceleași hobby-uri, păreri sau idealuri. Pur și simplu nu avem încredere că celălalt nu va încerca să preia controlul. Cred că problema se trage dintr-o lipsă de încredere reciprocă. Și mai cred că această neîncredere va fi într-o bună zi picătura care umple paharul. Îmi iubesc soțul și știu că și el mă iubește, dar... dar mai știu și că iubirea nu va rezista între doi oameni așa cum sîntem noi astăzi."

Această situație îmi aduce aminte de un episod din serialul *Zona crepusculară*, în care, după un război global, se pare că doar doi oameni supraviețuiseră: un bărbat și o femeie. Din nefericire, cei doi luptaseră pe fronturi inamice. La început, ei încearcă să se omoare unul pe altul, așa cum ar face orice soldat devotat. Apoi, dîndu-și seama de inutilitatea acestui ultim efort, bărbatul încearcă să se apropie de ea și să o convingă să colaboreze ca să își asigure supra-

vieţuirea. Un timp, cei doi par să colaboreze; amîndoi erau tineri şi atrăgători, iar potenţialul romantic era evident (ca o paralelă la istoria cu Adam şi Eva). Apoi, afişele rămase din război le reamintesc de identităţile lor diferite, sau poate că anumite cuvinte sau gesturi sînt greşit înţelese. În final, nu există o încredere adevărată, durabilă. Sfîrşitul filmului reprezintă, de fapt, sfîrşitul omenirii.

Chiar aşa se întîmplă cu numeroase relaţii. Din cauza războaielor din familie, a războaielor dintre iubiţi sau a luptelor interioare, finalul este adesea tragedia imposibilităţii partenerilor de a se adapta la armonie, la încredere.

„De-a lungul vieţii am fost «călcată în picioare» de mai mulţi oameni. Pe măsură ce m-am maturizat, m-am hotărît să nu mai las pe nimeni, niciodată, să mă mai «calce în picioare». Mi-am păstrat decizia şi în căsnicie. Trebuia să am dreptate cu orice preţ, fiindcă nu acceptam să devin «fraiera» soţului meu. Apoi, într-o bună zi, am ascultat. În loc să încerc să îl conving că am dreptate, mi-am ţinut gura şi l-am ascultat pe soţul meu. Apoi, l-am ascultat pe Dumnezeu. Am înţeles că trebuie să îl las pe Dumnezeu să facă din mine puntea care va lega inima mea de a soţului meu. Pe o punte TREBUIE să calci. Am făcut un legămînt cu mine însămi, să accept paşii care calcă pe punte lin, respingînd doar tropăiturile. Îmi doresc o căsnicie plină de iubire şi binecuvîntată de Dumnezeu, iar dacă trebuie să încep cu mine, atunci aşa să fie."

M-a emoţionat foarte tare această scrisoare. Ea dovedeşte că schimbările sînt posibile şi că prima schimbare care trebuie făcută se referă la noi înşine, la atitudinea pe care o avem, felul nostru de a privi, reacţiile noastre şi la faptul că încrederea este o decizie pe care o luăm fără să ni se ofere garanţii. Tocmai de aceea schimbările sînt adevărate acte de curaj, acţiuni extrem de riscante, care însă ne pot răsplăti pe deplin.

Se prea poate ca luptele pentru putere să vă garanteze „şefia", dar vă garantează în acelaşi timp singurătatea.

Adevărata intimitate nu poate exista acolo unde se exercită puterea şi controlul. Este foarte adevărat că experienţele neplăcute pe care le aveţi sau le-aţi avut cu parteneri agresivi, care nu sînt demni de încredere sau care au aventuri extraconjugale, vă pot face să deveniţi exagerat de defensivi, făcînd totul pentru a vă asigura că nu vi se vor mai întîmpla aceleaşi lucruri. Dar la fel de adevărat este că, dacă veţi trage „înainte de a le vedea albul ochilor" (sau negrul inimii), vă veţi ucide relaţia.

Heterofobia: bărbaţii sînt Imperiul Răului

În 1999, Daphne Patai, o renumită feministă, a scris o carte intitulată *Heterophobia: Sexual Harassment and the Future of Feminism (Heterofobia: hărţuirea sexuală şi viitorul feminismului)*, inventînd astfel termenul de heterofobie. Premisa heterofobiei este că mentalitatea feministă, care însemna mai multe opţiuni pentru femei, a devenit un antagonism direct, visceral şi înspăimîntător la adresa bărbaţilor, în care heterosexualitatea însăşi este considerată o formă de opresiune. Consider că teza este adevărată, iar autoarea este curajoasă pentru că a formulat-o, în condiţiile în care orice femeie care rupe rîndurile şi critică orice are legătură cu partea feminină şi complimentează orice este masculin are parte de reproşuri şi critici severe.

De-a lungul anilor, mi-au scris multe femei care se simţeau trădate de mişcarea feministă, nesprijinite în „deciziile" lor (cum ar fi hotărîrea de a fi o mamă casnică) şi, pe scurt, manipulate pentru a fi furioase pe bărbaţi sau pe „patriarhatul" lor.

„Feminismul nu a făcut decît să mă subdivizeze în imagini fragmentare ale unei femei", scria o ascultătoare. *„În primul rînd, feminismul m-a despărţit de bărbaţi, făcîndu-mă să mă tem de ei. Fiind adolescentă în anii '70, am fost bombardată cu mesaje care îmi spuneau că voi fi folosită de bărbaţi şi nu voi primi nici un fel de respect. Eram*

înspăimîntată și furioasă înainte ca primul băiat, bietul de el, să-mi arunce măcar o ocheadă. Cum poți accepta ideea de căsnicie dacă ești convinsă că ceea ce altădată « ofereai » îți este acum « jefuit »?

Apoi, feminismul m-a despărțit de sexualitatea mea. Feminismul mi-a spus că sexul la întîmplare era dreptul meu prin naștere (putere) — și că ar trebui să fiu capabilă să mă culc cu oricine vreau, oricînd vreau, fără să simt nimic deosebit. Ciudat, acum realizez că am sprijinit vechile stereotipuri ale sexualității masculine și exploatarea în legătură cu care aceleași feministe mă avertizaseră la început.«

Am primit mii de scrisori care spuneau aceeași poveste în legătură cu punerea în gardă față de bărbați, ca parte fundamentală a teoriei feministe.

„Am crescut în mijlocul tuturor prostiilor legate de « eliberarea femeii » și chiar am ajuns să cred că tații nu sînt necesari. Deși căsătorită, nu m-am oprit nici o clipă să reflectez la ce înseamnă cu adevărat o căsnicie... adică a fi împreună. Este o formă de artă pe care mi-a venit greu să o învăț. Credeam că mă protejez pe mine însămi și pe fiii mei dacă refuzam să fiu dependentă de soțul meu. Dacă el nu era de acord cu deciziile mele, oricum făceam cum mă tăia capul. Dacă se înfuria, îl amenințam că plec și că iau și copiii cu mine, deoarece « mai fusesem pe picioarele mele și nu-mi era greu să mă întrețin singură ».«

Din fericire, această poveste, spre deosebire de multe altele, are un sfîrșit fericit. După ce și-a părăsit soțul, acesta a insistat să încerce să vorbească cu ea. A reușit să o pună pe gînduri. În cele din urmă, și-a dat seama că, dacă el s-ar fi purtat cu ea așa cum se purtase ea cu el, nu ar fi fost deloc plăcut! După ce au apelat la ajutorul unui terapeut, lucrurile au mers mult mai bine.

Post scriptum. Fiul lor, în vîrstă de 8 ani la vremea respectivă, a venit într-o zi și a întrebat-o dacă ea este o mamă vitregă. Ascultătoarea mea, foarte surprinsă, i-a

spus că nu și i-a explicat că un părinte vitreg este cel cu care se căsătorește mama sau tata după ce divorțează. Se pare că majoritatea colegilor săi de școală aveau părinți divorțați și vorbeau adesea despre părinții lor vitregi. Copilul nu voia decît să știe dacă are și el un părinte vitreg. A fost foarte bucuros să afle că nu avea, dacă acest lucru presupunea un divorț. Probabil că această întîmplare, mai mult decît orice altceva, a cimentat noțiunile de devotament, încredere și familie în mintea ascultătoarei mele. Nu voia să-și facă fiul să sufere. Cred că nu există altă motivație mai bună.

Dar eu vreau un tip/tipă cu autoritate!

După toate aceste exemple pare imposibil ca cineva să-și aleagă un partener autoritar. Însă, în fiecare zi, în emisiunile mele de radio primesc telefoane din partea ascultătorilor, majoritatea femei, care se plîng și se vaită și critică exact acele comportamente pentru care au optat atunci cînd și-au ales partenerul de viață. În prima mea carte, *10 lucruri stupide prin care femeile își distrug viața*, subliniez că unele trăsături pot părea atrăgătoare sau tolerabile în timpul primelor întîlniri, deoarece unii oameni refuză să vadă pădurea din cauza copacilor. Cu alte cuvinte, acești oameni vor doar să fie căsătoriți, protejați, sprijiniți și salvați, ori pur și simplu își supraapreciază capacitatea de a schimba personalitatea fundamentală a cuiva și comportamentul.

O ascultătoare a emisiunii mele mi-a povestit într-o scrisoare cum a căzut în mrejele unui bărbat autoritar:

„Făt-Frumos a apărut în viața mea și mi-a promis lumea întreagă, în timp ce îmi smulgea propria lume de sub picioare. Trebuie să înțelegeți că puterea unui bărbat autoritar, așa cum era el, constă în terapia zilnică pe care o primești de la el. Cuvintele pe care le auzi de la el te programează, exact ca pe un robot. Din cauza fanteziei, slăbi-

ciunii, disperării și nesiguranței mele am devenit demnă de milă, iar el a profitat."

O altă ascultătoare mi-a povestit cum s-a căsătorit cu un bărbat la fel de autoritar ca tăticul ei drag, în ciuda faptului că, în cele din urmă, mama ei se recăsătorise cu un bărbat minunat. Este uimitor cît de departe pot merge unii copii pentru a restabili relația dintre tată și fiică, chiar dacă este vorba de un tată rău și o relație dureroasă. Probabil că ascultătoarea mea a crezut că în cazul ei, spre deosebire de mama sa, lucrurile vor sta altfel. Ei bine, Făt-Frumosul ei a trecut de la așa-zisul „compliment" al geloziei, la pedepsirea prin violență.

Atunci cînd oamenii au fost victimele unui părinte extrem de autoritar, ei învață destul de repede că, pentru a le face față, trebuie fie să îi înfrîngă, fie să se unească cu ei, fie să se lase învinși. Un copil nu își poate înfrînge părintele, exceptînd provocarea suferinței prin anumite acțiuni ilegale sau imorale. Mulți sînt pur și simplu doborîți de către părinți, devenind deprimați și pasivi. Unii ajung să creadă că nu există decît două posibilități: să fii victima sau să devii puterea. Așadar, aleg puterea.

Este exact ceea ce mi-a povestit o ascultătoare:

„*Am crescut într-o casă în care tatăl meu nu a ieșit niciodată înfrînt dintr-o ceartă. Totdeauna ne-a făcut să credem că el avea dreptate și ne amintea mereu de suferințele pe care noi i le provocasem. În căsnicia mea, îmi dau seama uneori că pornesc într-o călătorie a «puterii stupide». Am impresia că în anumite domenii știu mai multe decît soțul meu. Și mă laud cu asta... exact ca tata... un fel de frecție la un picior de lemn, numai ca să îl conving că am dreptate. Recunosc că fac aceste lucruri... dar uneori reușesc să mă controlez, recunosc că am greșit și îi cer iertare soțului meu. Tatăl meu nu s-a schimbat. Cel puțin eu chiar mă străduiesc!*"

Alte ascultătoare mi-au mărturisit faptul că aveau nevoie de un „tătic" care să aibă grijă de ele, pentru că nu se descurcau prea bine la acest capitol. Pentru aceste femei, să aibă o relație cooperantă cu o persoană egală ar însemna să își respecte și ele partea lor de obligații — un lucru pe care ori nu vor, ori nu pot să îl facă. Așadar, iată ocazia potrivită pentru un bărbat autoritar. Iată ce mi-a spus o ascultătoare atunci cînd am întrebat-o de ce a acceptat să se căsătorească cu un tip foarte sever în ce privește chestiunea financiară: „Am acceptat la vremea respectivă pentru că aveam un băiețel de 10 ani și mă simțeam în siguranță. Am fost recunoscătoare pentru această relație."

O altă ascultătoare, căsătorită de 24 de ani, care are trei copii adolescenți, tocmai a intrat în posesia unei moșteniri. Ce m-a întrebat ea? „Cum să-i explic soțului meu că vreau să dispun de moștenirea mea fără să îi provoc un stop cardiac?"

„De ce nu ai încredere în el astfel încît să decideți împreună ce se va întîmpla cu banii care intră în posesia familiei?", am întrebat eu, inocentă.

„Pentru că el controlează totul."

„Nu înțeleg ce vrei să spui."

„Păi, cam dintotdeauna el a luat deciziile referitoare la bani. I-am permis să aibă el controlul. V-am auzit spunînd faptul că cel ce are responsabilitatea are și puterea. Eu i-am permis să le aibă. L-am lăsat să țină contabilitatea și să se ocupe de investiții, și tot felul de lucruri din acestea fără să mă implic. În mare, el are impresia că eu nu am contribuit financiar în căsnicie, iar cine face banii are dreptul să îi și cheltuie."

Din cauza moștenirii, ea își dorea o schimbare, astfel încît să poată avea controlul asupra banilor. I-am reamintit că, dacă ești de acord cu un anumit tip de mariaj, așa cum ești de acord cu regulile de bază ale unui joc, atunci cînd vrei să schimbi regulile jocului pentru a obține un avantaj, adversarul nu reacționează deloc favorabil. Avea toate motivele să se îngrijoreze!

În primul rînd, este important să reexamineze motivele care au dus la alegerea partenerului. Atunci cînd oamenii au deficiențe, adică există anumite lucruri pe care ar trebui să le îndrepte, ei pot fie să încerce să își corecteze neajunsurile, fie să obțină acele trăsături *de la* partenerii lor.

„Exact, cred că așa am procedat eu. Iar el a făcut același lucru."

„Mda, i-am răspuns eu, însă tu te îndrepți către haos. El se îndreaptă către autoritate și realizări. Ce calități ar fi putut el să ia de la tine? Pentru că el nu îți respectă însușirile."

„Nu, nu le respectă, și o spune destul de clar."

„Tocmai aici este problema. Însușirile tale sînt contradictorii. Știi ce a luat el de la tine? Impresia că este superior. Amîndoi aveți complexe de inferioritate, tu din cauza lipsei de abilități, el din cauză că are impresia că niciodată nu este suficient de bun. Căsătorindu-se cu tine, el devine automat suficient de bun, chiar superior. Tu te-ai căsătorit cu el pentru că are grijă de toate lucrurile pe care nu mai ești tu nevoită să le faci. Acum, tu ești cea care are bani, iar în casa voastră banii înseamnă putere."

I-am explicat că nu banii o făceau să fie competentă, iar faptul că banii erau ai ei nu îl făcea pe el să fie nepotrivit. Fără nici un dubiu, ambii s-ar fi comportat ca atare, ceea ce le-ar fi putut distruge căsnicia. În astfel de situații, este nevoie de un terapeut foarte inteligent și competent care să îi ajute pe amîndoi să ajungă să se respecte pe sine. Ea trebuie să se străduiască, să învețe să se conducă și să aibă încredere în sine. El trebuie să se lase iubit în ciuda faptului că nu este perfect. Amîndoi au nevoie de un terapeut destul de experimentat pentru a înțelege că ea nu este o victimă, iar el nu este un dictator. Împreună au alcătuit o echipă bolnavă, fiecare dintre ei avînd scopul de a se proteja și de a fi iubit. Din nefericire, astfel de jocuri de putere stupidă și sentimentul iubirii se exclud reciproc. Nu mai rămîn decît resentimente, dezgust, frică și singurătate.

În fond, exercitarea greșită a puterii — puterea stupidă — este o încercare de a fi altceva decît ceea ce ești, de a te apăra de dușmanii din trecut sau de inamici imaginari. Este o dovadă a faptului că ne percepem pe noi înșine la fel ca în copilărie — ca fiind centrul universului.

Regele durerii

Cînd profesam ca terapeut, eram impresionată de numărul mare de cupluri care se certau în legătură cu cine suferă cel mai mult și, prin urmare, cine are dreptul la mai mult. Această competiție era un fel de Olimpiadă a durerii. Am primit de curînd o scrisoare în care un ascultător numea această strategie „Regele durerii".

„Atunci cînd eu și soția mea ne certăm, mai ales în legătură cu banii, recurgem adesea la strategia pe care noi o numim « regele durerii ». Eu încep să vorbesc despre faptul că am două slujbe, lucrez cîte 60–70 de ore pe săptămînă, iar ea încearcă să mă domine spunîndu-mi că slujba ei este mult mai stresantă decît a mea. Apoi eu încep să spun ce tare mi-ar plăcea să am și eu o singură slujbă, indiferent cît de stresantă ar fi — numai să pot să fiu și eu liber la sfîrșit de săptămînă. În cele din urmă, ajungem să încercăm să dovedim care dintre noi este mai stresat... și uităm de problema financiară de la care pornisem. Am descoperit că, numind acest fenomen « sindromul regelui durerii », sîntem capabili să revenim la discuția importantă în loc să concurăm. Ne dă ocazia să rîdem un pic de cît de prosteşti sînt certurile noastre și înseninează atmosfera, astfel încît să putem avea o discuție constructivă și folositoare în legătură cu finanțele. Acum, dac-aș avea și o coroană... "

Atunci cînd partenerii concurează pentru puterea de a lua decizii, problema care apare este că intimitatea are de suferit de pe urma competiției. Aceasta presupune că întotdeauna cineva pierde și se simte disprețuit sau neapreciat.

Ironia constă în faptul că, atunci cînd folosești strategia „regelui durerii" pentru a obține o formă de apreciere din partea celuilalt, singurul mod în care poți cîștiga este să ignori durerea partenerului. Atunci cînd durerea lui este disprețuită, partenerul nu are deloc chef să fie drăguț! Așadar, în fond, este o strategie prostească.

Iată o dovadă în acest sens:

„Competiția a început la scurt timp după căsătorie", scrie o ascultătoare. *„Cîștig mai mulți bani și, dintr-un motiv oarecare, cred că am dreptul la mai multe laude, mai multe aprecieri și tot felul de alte afirmații care să îmi gîdile orgoliul. După ce ne întoarcem de la serviciu, în fiecare zi, tradiționala întrebare « Dragă, cum ți-a mers astăzi? » se transformă într-o bătălie despre cine a muncit mai mult, ale cui picioare s-au umflat mai tare sau dor mai mult, cine a dormit mai puțin, cine a muncit mai multe ore și, pe scurt, cine a avut o zi mai înfiorătoare decît celălalt.*

Măcar o dată mi-ar plăcea să nu mai intru în joc și să mă trezesc sărutîndu-l pe obraz și spunîndu-i: « Am avut o zi extraordinară. Ție cum ți-a mers, iubitule? » Însă viața mea nu este așa. Mă fac singură nefericită. Mîine va fi o zi tocmai bună pentru a reîncepe lupta. Ba chiar mai bine, diseară este o seară perfectă pentru a o lua de la capăt."

Ce ar avea de pierdut dacă și-ar sprijini soțul și i-ar arăta interes? Statutul? În mod clar, să încerci să fii cel/cea care capătă toată atenția celorlalți nu dă rezultatele dorite, niciodată. Dar dacă îți pasă de celălalt ești pe deplin răsplătit. Dacă doi oameni fac acest lucru împreună, atunci fiecare primește afecțiune fără să fie nevoie de manipulările puterii stupide.

Cel puțin, următoarea ascultătoare și-a învățat lecția.

„Întotdeauna încercam să fiu cu un pas înaintea soțului meu pentru a-i demonstra ce valoroasă sînt. Însă cu cît mă străduiam mai tare, cu atît mai puțin respect primeam din partea lui. Mulți ani mai tîrziu, după ce am divorțat, mi-am dat seama că el nu avusese nici o vină. Niciodată nu am avut respect pentru mine însămi, așa că încercam să îl smulg cu forța de la el. Din păcate, nu am înțeles acest lucru în urma terapiei. Eu mi-am învățat lecția prin suferință. Însă, Doamne, am învățat-o foarte bine! Acum, ca orice creștin puternic, mă respect, mă valorizez și am în față un viitor minunat."

„A avea dreptate = a merita să fii iubit"

Pe vremea cînd profesam ca terapeut în probleme de cuplu, una dintre cele mai uimitoare revelații pe care le-am avut a venit din partea unei tinere perechi care se confrunta cu probleme conjugale. Se pare că el trebuia să aibă întotdeauna dreptate... orice s-ar fi întîmplat... de fiecare dată... indiferent ce ar fi trebuit să facă pentru a-și obliga soția să îi dea dreptate. Recunosc, nu-ți venea deloc ușor să îl simpatizezi pe tipul acesta. Am fost nevoită să răscolesc în profunzimile cunoștințelor mele de terapeut ca să pot să îi ajut. Am recurs la noțiunea de „descoperire a suferinței". Aceasta înseamnă că întotdeauna am presupus faptul că o anumită suferință este motivația din spatele unui comportament îngrozitor (cu excepția cazurilor în care persoana respectivă este sociopată, psihopată sau pur și simplu rea). Atunci cînd stabileam un astfel de plan de acțiune, îmi venea mai ușor să las deoparte dezgustul firesc pe care ți-l provoacă un om atît de agasant.

Cu siguranță, suferința era prezentă. Tatăl său era un bărbat excesiv de strict, care îi asigurase fiului o educație de tip marțial și nu îi arătase nici un fel de afecțiune, decît dacă tînărul avea o realizare sau se ridica la înălțimea așteptărilor tatălui. Ei bine, iată care este formula suferinței: convingerea că, dacă îl faci pe partener să înțeleagă că ai dreptate, atunci el sau ea va simți afecțiune pentru tine și te va iubi. Problema era că, la modul figurat, el era capabil să își bată soția ca să o forțeze să îi dea dreptate, iar apoi nu înțelegea de ce ea nu era afectuoasă și iubitoare. Ați pu-

tea crede că motivul este evident. Din cauza educației rigide pe care o primise încă de la o vîrstă fragedă, el efectiv nu își dădea seama de comportamentul pe care îl avea. Atunci cînd i-am arătat legătura care exista între trecutul și prezentul lui, a fost șocat.

A fost chiar un moment emoționant; ea l-a îmbrățișat și l-a consolat. Lui i-am atras atenția că primea afecțiune pentru că era sincer, nu pentru că avea dreptate. Nimeni nu a mai scos un sunet pînă la sfîrșitul ședinței de terapie.

Diferențele nu înseamnă doar superior *versus* inferior

„După aproape 50 de ani de căsnicie cu un bărbat extraordinar de drăguț", scria o ascultătoare, *„acum, pentru că sîntem amîndoi pensionari și sîntem tot timpul împreună, mi se pare tare enervant faptul că el nu înțelege știrile de la televizor sau alte subiecte asemănătoare. Mă trezesc corectîndu-l frecvent și mi-am dat seama că îmi place să fac acest lucru. Cînd eram colegi de școală, eu aveam întotdeauna rezultate mai bune decît el. Eu am terminat liceul la 16 ani, el la 19. Îmi iubesc soțul, însă mă simt vinovată pentru răul pe care îl fac relației."*

Nu trebuie să așteptăm pensionarea pentru a remarca diferențele dintre noi și partener — le vedem tot timpul! Iar deosebirile nu ar trebui să fie un prilej pentru exercitarea puterii stupide. Diferențele ar trebui să fie o oportunitate pentru afecțiune, umor, respect, răbdare și chiar o bună ocazie de a învăța lucruri noi. În schimb, am observat că oamenii se folosesc de deosebiri pentru a fi cu un pas în fața partenerului, încercînd să obțină o satisfacție nesănătoasă. De cele mai multe ori, conflictele apar în legătură cu opiniile, cunoștințele, ideile, perspectivele, țelurile, visurile, reacțiile partenerilor, și chiar legate de ceva atît de banal cum ar fi așezarea vaselor în mașina de spălat sau de ceva atît de sacru cum ar fi educația copiilor.

Mă enervează foarte tare oamenii care cred într-adevăr, și cu toată sinceritatea, că partenerul lor greșește numai pentru că face anumite lucruri altfel decît s-au obișnuit ei înșiși să le facă. Adesea îi întreb dacă diferența este periculoasă, distructivă sau ilegală. Reacția pe care o primesc este una de uluire. Atunci încep să le explic că, dacă diferențele dintre ei nu sînt periculoase, distructive, ilegale sau imorale, ci numai altfel decît sînt ei obișnuiți — SĂ TACĂ DIN GURĂ!

Uimire! Să vedeți atunci reacții! Le explic că, de exemplu, din cauza diferențelor cu privire la făcutul sandvișurilor, fie cineva se simte rănit, fie rămîn amîndoi nemîncați. Îi întreb: „Acesta este scopul tău?" Răspunsul este invariabil: „Păi, nu, bineînțeles că nu." Și atunci le spun: „Dar tocmai asta faci în fiecare zi cu oamenii despre care spui că îi iubești cel mai mult!"

Una dintre ascultătoarele mele îmi susține teoria prin scrisoarea ei:

„Obișnuiam să concurez tot timpul cu soțul meu, în legătură cu orice. Îl provocam atunci cînd punea vasele murdare în mașina de spălat, reașezîndu-le țîfnoasă AȘA CUM TREBUIE, după ce el deja făcuse acest lucru.

Nici nu voiam să îl văd în bucătărie, deoarece era incapabil să păstreze ordinea după STANDARDELE MELE.

Nu voiam să îl las să pregătească el prînzul, pentru că îi lua cam o oră și jumătate să facă ceea ce eu făceam în 30 de minute.

Atunci cînd conducea, îi aduceam la cunoștință cu un aer superior care ar fi fost cea mai bună cale de a ajunge acolo unde voiam să mergem, și deveneam teribil de frustrată la gîndul că, dacă aș fi condus eu, călătoria ar fi fost mai puțin enervantă.

În cele din urmă, mi-am dat seama că eram PERMANENT NERVOASĂ pe el. Enervarea mea și pisălogeala continuă au reușit să îl facă să simtă că eu nu aveam nevoie de el și nu îl doream, ba mai mult, ajunsese să se creadă

incapabil să facă orice. Îl distrusesem. Făcusem să dispară tocmai acele trăsături pentru care mă căsătorisem cu el.

În timp ce el se simțea mai incapabil ca niciodată, eu mă simțeam mai împovărată ca oricînd. Eram nevoită să fac singură toată treaba din gospodărie, ca să fiu sigură că era făcută așa cum voiam eu. Apoi mă plîngeam că el nu mă ajută destul.

Într-o zi mă gîndeam la situația căsniciei noastre și mi-am spus: « Mary, se pare că toate problemele pornesc de la tine. Tu ești cea care risipește timp prețios pentru a face tot felul de lucruri. Tu ești cea care irosește timp prețios enervîndu-se din cauza unor lucruri lipsite de importanță. » Așa că în ziua aceea am jurat să nu mai concurez niciodată cu soțul meu. A fost o încercare foarte grea pentru mine să-mi țin gura cea mare închisă, însă a meritat din plin. Adevărul este că, probabil, mașina de spălat vase nu este încărcată în cel mai eficient mod, dar este totuși încărcată și nu trebuie să fac eu acest lucru.

Dacă încetezi competiția, poți simți iubire și respect pentru un om pe care pînă atunci l-ai intimidat prin sentimentele tale negativiste. Relația noastră este acum mult mai plăcută și mai plină de recompense.«

Rețineți faptul că nu ați fost născut pe acest pămînt cu misiunea precisă de a îi arăta partenerului toate greșelile pe care le face. Dacă observați un defect, un fel de a acționa diferit sau o însușire pe care nu o agreați, opriți-vă un moment, respirați adînc și mulțumiți-I lui Dumnezeu pentru faptul că v-a dat o persoană pe care o iubiți și care vă iubește.

Cînd s-a sărit calul

Există situații care fie sînt distructive, fie sînt de-a dreptul periculoase, iar atunci trebuie luate măsuri serioase — poate fi vorba de un ajutor psihiatric, o intervenție din partea legii sau chiar desfacerea căsătoriei.

Probabil că vă mai aduceți aminte de filmul *În pat cu dușmanul*. Soțul cel frumos, bogat și minunat se dovedește a fi un monstru. Nu numai că totul trebuie să fie perfect (toate conservele trebuie să aibă eticheta la vedere, să fie grupate pe categorii, prosoapele trebuie împăturite într-un anumit fel, și așa mai departe), însă el nu poate suporta nici măcar o aluzie negativistă din partea ei, indiferent despre ce ar fi vorba, și nici nu îi permite să aibă nici un fel de viață proprie. Cînd ea i se împotrivește, devine violent. Înfricoșător, chiar extrem de înfricoșător. Și asta destul de des.

Primesc prea multe scrisori de la femei care îmi povestesc despre agresiunile verbale sau fizice ale soților sau prietenilor lor. O femeie mi l-a descris pe soțul ei ca fiind foarte exigent:

„A recurs la metode foarte bizare ca să își impună punctul de vedere sau ca să dea o lecție. Din cauză că fetele noastre nu aveau chef să mănînce broccoli la prînz, a scos la vedere vreo zece pungi de resturi alimentare pe care le ascunsese în congelator, sub pungile mele de alimente congelate, iar apoi le-a așezat pe masă ca să le demonstreze fetelor cît de multă mîncare aruncam. O mare parte era mîncare pe care el nu o mîncase și care nu fusese aruncată. Însă altele erau resturi de la gătit. Eu păstrez în congelator ceea ce nu folosesc la gătit. Nu risipim chiar atît de multă mîncare. Mă sperie gîndul că de atîta vreme el ascundea resturi de mîncare în congelator. Probabil că este ceva în neregulă cu un om care împinge lucrurile atît de departe. Mă face să mă întreb de ce altceva mai este capabil. Am ajuns la capătul răbdării. Am încercat să mergem împreună la un terapeut, însă nu a dat rezultate. Niciodată nu știu la ce să mă aștept, iar acest lucru mă sperie.«

O altă ascultătoare mi-a scris că cel cu care este căsătorită de 17 ani nu scapă din vedere nici un amănunt, pentru a nu pierde cumva ocazia de a îi face observație. Înainte de a merge la culcare, verifică toate borcanele pentru a vedea

dacă toate sînt perfect închise. Iar dacă un borcan nu este închis cum trebuie...

„Se repede la mine ca un cîine gata de luptă. Face atîta caz de asta și în cele din urmă ajungem să ne certăm, pentru că se poartă cu mine de parcă aș fi un copil. Apoi uită totul în două minute, dar eu îi port pică tot restul serii. Iar cînd încearcă să se apropie de mine, îl resping. Îi spun de ce îl resping, iar el mă face meschină. Și începem iar să ne certăm."

Se pare că pentru unii oameni, să își umilească și să își domine partenerul este un fel de afrodiziac. Puterea pe care o exercită îi face să se simtă potenți. Sau, în alte cazuri, nici măcar nu este ceva „personal". Numai faptul că sînt autoritari, în alertă și dețin controlul asupra lucrurilor (chiar dacă aceasta înseamnă să dețină controlul și asupra partenerului) este pentru ei suficient de satisfăcător să se elibereze de grijile vieții și să se relaxeze prin intimitatea sexuală. Oricum am încerca să încadrăm un astfel de comportament, acesta este urît, nesănătos și nu ar trebui acceptat.

În concluzie

Luptele repetitive pentru putere sînt obositoare. Este greu să duci o viață rezonabilă lîngă cineva care este furios în permanență sau pe nepusă masă, și este greu să trăiești frumos dacă ești mereu nervos din cauza lucrurilor mărunte. O astfel de abordare a vieții înseamnă să te oferi singur să fii sclavul impulsurilor și al meschinăriei.

În călătoria religioasă pe care am întreprins-o în interiorul meu, una dintre cele mai interesante idei pe care le-am descoperit se referea la legătura dintre stăpîn și sclav. Consider că este o idee relevantă în cazul de față. Încerc să fiu un bun creștin, iar acest lucru mă obligă să îmi asum multe „reguli" (poruncile divine). Unii oameni mi-au spus că respectarea acestor reguli, de exemplu, pregătirea mîncării în mod tradițional și regulile Sabatului de a nu munci sîmbăta, mă transformă practic într-un sclav.

Acești oameni au înțeles exact pe dos. În loc să fiu un posibil sclav al impulsurilor și poftelor mele, eu fac o alegere conștientă. Deoarece doresc să duc o viață mai curată, aleg să nu mănînc în post șuncă sau sandviș cu carne și cu brînză, alimente care sînt interzise în Biblie (cu puțin ajutor din partea rabinului). Nu sînt sclavul poftelor mele, ci sînt stăpînul a ceea ce îmi intră în corp. Care sclav poate spune același lucru?

Sabatul trebuie să fie o zi sfîntă, în care omului i se amintește că Dumnezeu a creat lumea și că El, cel care, spre deosebire de om, poate „sfinți" obiectele fizice sau pămîntul, a sfințit timpul și l-a făcut să fie sacru în această zi. Nici un om nu poate controla timpul — acea realitate asupra căreia nu avem putere. Pentru că sînt evreică și credincioasă, aleg să nu muncesc în Sabat și să respect sfințenia acestei zile. Care sclav poate face același lucru?

Așadar, atunci cînd cineva spune: „Nu pot să mă abțin, nu pot să controlez ceea ce fac", acel om spune de fapt că este sclavul, nu stăpînul identității, acțiunilor și posibilităților sale. Așa cum am spus de multe ori în emisiunea mea de radio, un impuls irezistibil este doar un impuls căruia nu i te-ai împotrivit. Puteți alege să fiți stăpînul. Puteți alege să spuneți vorbe frumoase în loc să criticați sau să vă plîngeți. Puteți alege să vă țineți gura închisă atunci cînd simțiți că vă stă pe limbă un reproș sau o critică. Puteți alege să nu refaceți ceea ce partenerul dumneavoastră a făcut deja, doar că să faceți lucrul respectiv „ca lumea". Puteți învăța să trăiți cu dezamăgirea de a nu se face totul așa cum vreți dumneavoastră. Dezamăgirea va dispărea atunci cînd vă veți obișnui — iar apoi veți fi stăpînul.

În final, așa cum scria un ascultător al emisiunii, puteți învăța să prețuiești relația pe care o aveți mai mult decît pe dumneavoastră înșivă:

„Reflectînd asupra unei căsnicii ratate, am ajuns să mă întreb în ce fel m-a avantajat, în cele din urmă, importanța exagerată pe care am acordat-o nevoilor, dorințelor, programului și obiceiurilor mele. Îmi dau seama acum că nu puține dintre certurile noastre erau lupte pentru putere. M-am recăsătorit și am descoperit un proces care să mă ajute să îmi apăr relația actuală.

Primul pas: să realizez, o dată pentru totdeauna, că această relație merită să fie apărată de mine!

Al doilea pas: să devin perfect conștient de sentimentul care începe să mă macine și să-mi obsedeze gîndurile atunci cînd o situație sau o ceartă legată de putere se află într-o fază incipientă, iar eu sînt pe punctul de a spune: « Ți-arăt eu ție! »

Al treilea pas: să mă opresc, să nu spun nimic și să mă gîndesc pentru o clipă: « Ce îi voi spune fiicei mele, o persoană pe care o iubesc și o prețuiesc enorm, despre ceea ce s-a întîmplat, astfel încît să protejez adevăratele ei nevoi și relația dintre noi? »

Al patrulea pas: să descopăr o activitate mult mai potrivită și mai benefică decît activitățile mele din trecut.

A trebuit să mă străduiesc mult, dar planul meu dă rezultate. Este remediul meu împotriva capcanelor puterii.«

Iată soluția. Este simplu. Renunțarea la puterea stupidă este dificilă, din cauza fricii pe care o simte cineva gîndindu-se cu ce va rămîne dacă renunță. Dacă acea persoană și-a ales partenerul cu înțelepciune, va rămîne cu liniște și iubire.

5

Priorități stupide

„În momentul acela am înțeles că noi înșine și copiii noștri sînt cele mai importante lucruri din lume.“

O ascultătoare a emisiunii

Oricît de incredibil ar suna, există momente în emisiunile mele de radio cînd, preț de cîteva fracțiuni de secundă, rămîn mută de uimire. Există alte momente cînd sînt atît de furioasă, încît mă bucur că sînt la radio și oamenii nu îmi pot vedea ochii ieșind din orbite în încercarea mea disperată de a nu intra prin receptor și a-l strînge de gît pe cel care a sunat. Cînd apar astfel de momente? Ei bine, momentele de uimire sînt cele în care este evident că cel care a sunat este unicul arhitect al propriei suferințe; iar al doilea tip de momente, în care îmi vine să-i strîng de gît, apare atunci cînd omul de la telefon este în mod cert unicul arhitect al suferinței unui copil. Multe dintre aceste situații au legătură cu „prioritățile stupide“.

Un exemplu de moment de uluire a fost atunci cînd un tînăr se plîngea de faptul că el și soția lui nu mai erau deloc apropiați. Se pare că timpul pe care îl petreceau împreună, destul de rar și destul de scurt, nu mai beneficia de acea scînteie de dorință care exista atunci cînd s-au cunoscut. L-am întrebat ce program avea fiecare. Amîndoi aveau slujbe cu normă întreagă, urmau cursuri cu program zilnic și păstrau diverși prieteni și diverse funcții pe care le aveau dinainte de căsătorie. Mi-a povestit toate acestea

plin de mîndrie pentru cît de activi, implicați, realizați și importanți erau ei doi.

„Ăăă, sînt derutată. Tu te plîngi de lipsa intimității, sexuale și nu numai, însă vorbești cu entuziasm despre un program pe care nu l-aș putea caracteriza decît undeva între sclavie și pedeapsă."

„Mda, poate, dar nouă așa ne place. Ne place să fim activi. Amîndoi sîntem oameni inteligenți, care au realizări."

„Probabil că așa este, însă am impresia că nu țineți cont unul de altul atunci cînd vă alcătuiți programul. Pentru voi este important ceva ce nu are nici o legătură cu voi. Nu mă surprinde deloc faptul că nu prea mai aveți o relație. Ceea ce nu înțeleg este cum se face că doi oameni inteligenți nu își dau seama de realitate. O relație sau un partener nu înseamnă doar un pat pe care te prăbușești la sfîrșitul zilei. Relația și partenerul trebuie să fie pe primul loc în viața cuiva."

„Păi, nu știu ce să zic. Amîndoi avem țeluri și planuri și fiecare îl sprijină pe celălalt ca să le realizeze."

„Da, te cred. Din moment ce fiecare sprijină egoismul celuilalt, egoismul propriu este automat încurajat. Bineînțeles că acest mecanism funcționează. Însă nu conferă nici un fel de căldură, substanță sau semnificație vieților voastre."

„Nu acesta este motivul pentru care v-am sunat. Vreau doar să știu în ce fel ne putem simți apropiați, ținînd cont de țelurile și activitățile noastre."

„Domnule dragă, să dea naiba dacă știu!"

În astfel de momente sînt mută de uimire. Iar momentele în care îmi vine să strîng pe cineva de gît sînt doar o extensie a uimirii mele profunde. Îmi amintesc de un ascultător, tot un tînăr, de parcă ar fi fost ieri. M-a sunat să afle dacă ceea ce plănuiau el și proaspăta lui soție era „în regulă".

„Cu ce te pot ajuta?"

„Păi, eu și soția mea ne-am căsătorit. Vom termina în curînd liceul și plănuim să mergem la facultate."

„Bine."

„Păi, avem și un copil de trei luni."

„Ahaaa!!!"

„Și amîndoi muncim pentru a ne plăti facturile și taxele școlare."

„Mhm."

„Și ne întrebam dacă ar fi bine ca părinții soției mele să ne crească fetița trei sau patru ani, astfel încît noi să putem munci și să ne terminăm facultatea."

„Glumești? Încerci să-ți bați joc de mine?"

„Nu, vorbesc serios. Ne-am gîndit că, astfel, copilul ar fi bine îngrijit, iar noi ne-am putea vedea mai departe de educație și cariere. Ce părere aveți?"

„Cred că este cea mai imorală, egoistă, crasă, nesimțită... (M-am înfuriat! Îmi venea să-l strîng de gît!)... inumană, incredibil de îngrozitoare sugestie pe care am auzit-o vreodată, în timpul sau în afara emisiunii!"

„De ce? Dacă reușim să avem o educație bună și slujbe bune, înseamnă că vom avea multe de oferit fiicei noastre. Iar părinții ei s-au descurcat așa de bine cu fiica lor, de ce să nu o facă și cu nepoata lor?"

„Acum m-am înfuriat și mai tare, pentru că insiști cu atîta « inocență ». Pentru mine, este fenomenal de trist să văd o dovadă încă și mai elocventă a decăderii responsabilității și rațiunii în societatea noastră — atunci cînd un om aparent bine intenționat, ca tine, vine cu un plan în care legătura cu propriul copil, educația, iubirea și timpul pe care ar trebui să îl petreci cu el sînt sacrificate cu atîta ușurință, iar acest sacrificiu se crede că este făcut spre binele copilului.

Ceea ce sugerezi este dezgustător. Dacă socrii tăi vor crește acest copil, ei vor fi adevărații părinți ai copilului, iar voi doi veți fi mătușa și unchiul cei ocupați. Iar apoi te gîndești să o smulgi pe micuță din casa ei, de lîngă singura mamă și unicul tată pe care îi iubește, ca și cum ar fi un papagal sau un cîine pe care îl iei de pe stradă? Îți imaginezi că ceea ce îi vei oferi în viitor va fi altceva decît o in-

dulgență fără valoare, pe care o cumperi ca să îți răscumperi conștiința? Crezi că astfel fiica ta va învăța ce înseamnă mamă și tată, familie și devotament? Crezi că aceasta o va face să se simtă importantă? Crezi că o va ajuta să intre în viață încrezătoare și plină de speranță în ce privește familia pe care și-o va întemeia cîndva?

Renunță la aceste idei, domnule, și maturizează-te. Voi doi v-ați trezit cu o sarcină nedorită, v-ați căsătorit pentru că așa ați crezut că este bine, însă fiecare dintre voi vă trăiți viața ca și cum ați fi singuri și fără obligații. Îți recomand să dai acel copil spre adopție unei familii formate din doi părinți, o mamă și un tată, într-un cămin de oameni devotați căsniciei lor, care vor considera că fiica ta are o valoare intrinsecă. Îți mulțumesc pentru telefon — sper să reușesc să-mi revin repede de pe urma lui!"

„Oh."

Acest telefon nu ar fi fost nici pe jumătate atît de groaznic dacă nu ar fi fost un simptom al valorilor dominante ale societății în ce privește mariajul (concubinajul și monogamiile în serie sînt ceva obișnuit), creșterea copiilor (bone, creșe, grădinițe cu program prelungit) și prioritățile (succesul înseamnă totul). Și nimeni nu se rușinează.

Ca și cum ar fi răspuns acestor probleme, un ascultător mi-a scris de curînd:

„Prioritățile mele erau exact pe dos; astfel am pierdut exact ceea ce prețuiam cel mai mult... numai că nu știam la vremea aceea. (Mă rog, știam care sînt cele mai importante lucruri pentru mine, dar am crezut că dacă voi avea «o carieră de succes», totul va fi bine.) Așadar, mi-am concentrat toate eforturile pentru a «reuși». Ei bine, nu am fost prea norocos în carieră și am reușit încă și mai puțin să fiu fericit sau să îi fac fericiți pe cei din jurul meu.

Astăzi sînt un om în vîrstă care are un handicap (cu această situație m-am împăcat), însă fosta mea soție (care a divorțat de mine) nu mai vrea să știe nimic de mine; și nici pe fiica mea nu o interesează prea tare persoana mea, chiar dacă se străduie.

«SUCCESUL» și eforturile de a-l obține m-au făcut să mă rătăcesc și să rămîn singur. Dacă îmi este permis să le dau un sfat celorlalți, le-aș spune să se gîndească bine la ce înseamnă «succesul» cu adevărat."

Vreau să văd banii!

Îmi amintesc de un moment magic în timpul slujbei religioase de Crăciun, în anul 2000. Aparent în contradicție cu ceea ce a scris ascultătorul despre care v-am vorbit anterior, rabinul a inclus în predica sa urarea ca toți să ajungem foarte bogați. Ne-a urat un succes financiar uriaș în noul an. Am observat că mulți dintre cei prezenți s-au simțit puțin deranjați — poate pentru că o bună parte a antisemitismului pornește din convingerea că evreii sînt avari. Este de înțeles că reacția inițială a fost negativă (în ciuda speranței nerostite ca binecuvîntarea lui să se împlinească), la o asemenea sugestie, ca banii să fie un scop al „adorației".

Îl cunosc bine pe rabin și am înțeles ce încerca să facă. El ne-a urat tuturor prosperitate nu pentru avantajele noastre personale, ci pentru ca noi să avem puterea și resursele necesare pentru a îndrepta lumea. Banii pot fi izvorul tuturor relelor în mîna unor oameni care nu au o bază religioasă. Totuși, banii înseamnă posibilitatea de a face bine multor oameni. Dacă banii sînt un scop în sine, succesul este iluzoriu; dacă banii sînt un mijloc de a atinge un țel nobil, atunci ei sînt o binecuvîntare de la Dumnezeu.

Următoarea ascultătoare subliniază zădărnicia succesului înțeles ca unic țel în viață, o lecție dură pe care ea a învățat-o:

„Eu și soțul meu sîntem căsătoriți de zece ani și avem doi copii, de 6 și 8 ani. La începutul căsniciei noastre locu-

iam la marginea oraşului Seattle şi aveam amîndoi cariere satisfăcătoare. Munceam pentru a plăti o casă frumoasă, o maşină nouă, îmbrăcăminte de calitate, vacanţe exotice etc.

Cînd a venit pe lume al doilea copil, am realizat că nu mai puteam continua în acelaşi mod. Pur şi simplu nu puteam face faţă la tot. În plus, toţi banii pe care îi cîştigam eu se duceau pe bone, creşe, parcarea maşinii în oraş, rate-le maşinii, asigurarea şi numeroase mese la restaurant, de vreme ce aveam bani, dar nu aveam timp.

Alarma care ne-a trezit la realitate a sunat atunci cînd fiica noastră în vîrstă de 3 ani a fost molestată la creşă de către fiul directorului. În momentul acela am înţeles că noi înşine şi copiii noştri sîntem cele mai importante « lucruri » din lume. Pe lîngă acestea, lucrurile materiale nu fac nici cît o ceapă degerată.

Am renunţat la serviciile noastre şi ne-am mutat într-un mic orăşel de fermieri, reducînd cheltuielile astfel încît să putem trăi dintr-un singur salariu. Acum, după ce au trecut şase ani, avem o căsnicie înfloritoare, iar copiii sînt la fel. Îmi place să stau acasă şi să mă implic în activitatea şcolară a copiilor noştri. Mîncăm mîncăruri gătite în casă şi ne adunăm pentru cină devreme, astfel încît să ne putem bucura de petrecerea serii împreună. Treburile din casă sînt făcute în timpul zilei, aşa că, atunci cînd copiii merg la culcare, eu pot petrece ceva timp numai cu soţul meu.

Ne-am redefinit priorităţile şi ne-am concentrat pe lucrurile cu adevărat importante, şi astfel am descoperit că sîntem capabili să facem schimbări care ne consolidează mariajul şi familia.«

Am impresia că foarte mulţi tineri din zilele noastre nu înţeleg aceste decizii familiale. Cei mai mulţi dintre ei probabil s-ar fi gîndit să îl dea în judecată pe proprietarul creşei şi să găsească o nouă creşă unde să îşi lase copiii. Aceşti tineri sînt produsul unui egoism în creştere şi al devalorizării legămintelor, obligaţiilor şi sacrificiilor necesare pentru atingerea unui scop mai nobil. Ei sînt generaţia de copii care au asistat la infidelităţile, divorţurile, abuzurile de alcool şi droguri, eforturile egoiste, materialismul şi imaturitatea fundamentală a părinţilor. Pentru numeroşi tineri, această gîndire reprezintă o normă de comportament, nu o anomalie.

Un ascultător ne atrage atenţia:

„Consider că generaţia lui « EU » din societatea noastră trebuie să-şi redefinească priorităţile. Toţi reprezentanţii generaţiei lui « EU » vor sfîrşi în azile de bătrîni, deoarece ei cresc acum o generaţie de copii care nu cunosc înţelesul cuvîntului « altruism », ci numai pe cel al termenului « egoism ». Vă mulţumesc pentru timpul pe care mi l-aţi acordat.«

Mi-a plăcut foarte mult mulţumirea care se referea la timp. Timpul este singurul lucru pe care noi, muritorii, nu îl putem cumpăra, crea sau controla. Timpul este darul nostru de la Dumnezeu. Timpul este cadoul pe care ni-l facem unii altora — cel mai minunat cadou — pentru că numai timpul ne dă şansa să stabilim relaţii, să iubim, să sprijinim, să primim afecţiune, să avem grijă de ceilalţi şi să (ne) vindecăm.

Profesia este pe locul întîi

O mamă din oraşul Dallas, statul Texas, m-a sunat de curînd în timpul emisiunii pentru a mi se plînge de o activitate care a avut loc în liceul fiului ei, numită „ora de orientare profesională". După cîte spunea ascultătoarea mea, profesoara, o feministă convinsă, le-a mustruluit cu dispreţ pe fete, spunîndu-le că „ar face bine să fie atente în timpul acestei ore şi să îşi aleagă de pe-acum o carieră, altfel vor ajunge mame casnice care îşi şterg ţîncii la nas".

Zău că nu vă mint.

Din fericire, fiul ascultătoarei mele a ridicat mîna şi a spus că nu se considera pe el şi pe cei cinci fraţi ai lui „ţînci cărora le curge nasul", că mama lui stătea acasă cu copiii şi

că ei erau toți niște copii bine crescuți, care apreciau faptul că au o mamă și un tată care au grijă de ei.

Am sfătuit-o pe mama respectivă să pornească războiul împotriva școlii, apelînd la ajutorul colegilor mei de la postul de radio din Dallas, pentru a organiza părinții să lupte împotriva acestui atac dezgustător și nociv la adresa maternității, căsătoriei și familiei, care contribuie la creșterea confuziei și a sentimentelor contradictorii pe care mulți bărbați le au față de femei în general și mai ales față de femeile care vor să-și crească singure copiii.

Mi s-a făcut greață de cîte telefoane am primit din partea unor mame care „s-au luminat" și care vor să stea acasă cu copiii, dar ai căror soți (bărbați crescuți de mame singure care munceau) le silesc să meargă la serviciu pentru ca să își poată permite bunurile pe care „ei" și le-au dorit întotdeauna. Pe vremuri, valoarea unui bărbat era dată de modul în care reușea să își întrețină familia — astăzi, au pretenția ca familiile să îi întrețină pe ei! Trist.

O ascultătoare și-a revizuit prioritățile după ce a avut o conștientizare aproape „fatală":

„Eu și soțul meu ne-am început căsnicia ca doi oameni preocupați de reușita profesională și care înțelegeau importanța avansării în carieră. El este profesor/antrenor, iar eu sînt asistentă medicală.

Amîndoi am muncit foarte mult ca să ne cîștigăm pîinea și ca să avansăm în carieră. După cîțiva ani, avînd și un copil adolescent, am avut ocazia să promovez într-o funcție de conducere. Pentru a putea îndeplini cerințele noului post, eram nevoită să muncesc cam 60–70 de ore pe săptămînă.

Titulatura, succesul profesional și banii, toate acestea le-am pus mai presus de timpul pe care trebuia să mi-l petrec cu soțul și fiul meu. În consecință, aceștia au devenit extrem de independenți față de mine, iar soțul meu a început să se înfurie din cauză că seară de seară era singur acasă, fără mine.

Am probleme de sănătate din cauza stresului de la serviciu și a celui de acasă, inclusiv dureri în piept și perioade de spitalizare. Din fericire, am devenit conștientă de răul pe care l-am făcut, atît fizic, cît și psihic, familiei mele și mie însămi, așadar, am demisionat din ceea ce credeam a fi postul visurilor mele.

Nu aș putea fi mai fericită decît sînt acum. Nu mai am o funcție importantă și nici un venit considerabil. Însă nimic nu merită să îmi sacrific familia."

„Dar, iubito, tot ce fac este pentru tine!"

Pe vremea cînd profesam ca terapeut în probleme de cuplu, familie și copii, eram șocată de numărul mare de bărbați care își justificau programul de lucru îngrozitor astfel: „Dar, iubito, tot ce fac este pentru tine!" Această replică, bineînțeles, le făcea pe femei să aibă o grimasă plictisită și să ridice din umeri stînjenite, pentru că nu se puteau gîndi la un răspuns pe măsură. Cu siguranță, își permiteau să-și cumpere lucruri drăguțe și nu prea ar fi renunțat la ele. Și totuși, se săturaseră să simtă că nu fac parte din viața soților lor.

Din păcate, acum este valabil pentru ambele sexe: femeile, ca și bărbații, urcă pe scara visurilor lor solitare, strigînd în jos către partener: „Dar, iubitule/iubito, tot ce fac este pentru tine!"

„Aiurea!" i-aș spune celui care se justifică astfel. „Ai face exact la fel dacă ai fi singur. Este adevărat că partenerul beneficiază de anumite lucruri, însă ar prefera să nu sacrifice relația de dragul lucrurilor. Tu ești cel hotărît să facă acest sacrificiu și, culmea ironiei, afirmi că te sacrifici pentru el/ea. Ce manipulare isteață! Și ce efect dezastruos, în cele din urmă, asta dacă nu cumva ai deja o iubită în culise, care este extrem de dispusă, doritoare și capabilă să te adore și să te lase să sacrifici relația pentru ca ea să se poată bucura de lucruri!"

Unul dintre ascultătorii mei, un bărbat, mi-a dat dreptate:

„Am 28 de ani și sînt un ascultător fidel al emisiunii dumneavoastră. Sînt Regele priorităților stupide. Următoarele obiective sînt toate lucruri pe care le pun mai presus de soția și copilul meu: un serviciu de la ora 14:00 la 22:00, tunsul ierbii, întîlnirile cu rezerviștii din Marina americană și participarea activă la tot felul de proiecte muzicale și artistice de la colegiu.

Îmi iubesc soția și fiul, însă am impresia că nu le ofer prea multă siguranță materială. Știu deja ce răspuns mi-ați da: soția trebuie să fie pe primul loc, însă eu nu mă simt un bărbat împlinit dacă nu reușesc să satisfac nevoile familiei mele. De asemenea, mă simt terminat dacă nu fac ceva constructiv. Nu mă mîndresc cu acest lucru. Știu că probabil fac mai mult rău decît bine, dar simt că nu mai există cale de întors și nu pot renunța la visurile mele de teamă că m-aș pierde. Sînt sigur că vă dezgustă cuvintele mele, însă eu așa simt.“

Are dreptate. Chiar mă dezgustă. Și mă întristează teribil de tare. Nu numai că deja s-a pierdut pe sine, dar este foarte probabil că își va pierde și soția și copilul. Cînd cineva se simte terminat dacă nu este stimulat în permanență, acea persoană are nevoie de ajutorul unui psiholog. Toți oamenii au nevoie de stimulări și provocări — este un aspect firesc al vieții. Dar cînd provocările devin scopul vieții cuiva, iar acel om se simte „terminat“ fără ele, atunci acea persoană este deja moartă în spațiile care ne fac cu adevărat umani; este vorba despre spațiile în care bucuria și triumful vin din dăruire, iubire, sacrificii, protecție și simplul fapt de „a fi cu cineva“.

Profesia nu este singura prioritate care poate să-i acapareze pe oameni complet și care poate să rănească sau să distrugă relațiile dintre ei. Curățenia este o altă cauză a problemelor care apar în cupluri. Citiți cu atenție următoarele două comentarii:

„Credeam că o casă «fără pată» îl va face pe soțul meu să se simtă important, iubit și mîndru. Am ajuns să înțeleg că acest aspect nu este la fel de important ca timpul pe care îl petrec cu el. Acum eu și soțul meu lucrăm în ture diferite, astfel încît să fie tot timpul cineva acasă cu copilul nostru de 15 ani, eu fac curățenie cînd el este la serviciu și fiul nostru își face temele sau are alte preocupări, iar sfîrșiturile de săptămînă mi le păstrez pentru soțul și fiul meu și nu-mi mai fac atîtea griji pentru o casă impecabilă.“

Și al doliea:

„Soțul meu, cu care sînt căsătorită de un an, spune că pun toate celelalte obligații ale mele mai presus de nevoile lui și ale relației. Dar, recunosc, totul în casă TREBUIE să fie ordonat pentru ca eu să mă pot relaxa și să fiu intimă cu el. Dezordinea și haosul mă fac să-mi piară cheful. Am nevoie de ajutor pentru a crea un echilibru între ideile mele și atenția exclusivă pe care trebuie să o acord nevoilor lui.“

Există oameni care au nevoie de stimulări și provocări permanente sau de ordine perfectă ca să se poată gîndi mai apoi și la relația lor, iar tristul adevăr în legătură cu acești oameni este că, de fapt, nu se gîndesc deloc la relația pe care o au. Profesia sau curățenia sînt doar paravane în spatele cărora își ascund spaimele de probleme, slăbiciuni, nepotriviri, secrete sau griji, fie ele imaginare sau reale. Prin profesie sau curățenie, ei se simt intacți, echilibrați și stăpîni pe situație — însușiri în legătură cu care se tem că ar dispărea dacă ar înceta munca sau ar fi deschiși și vulnerabili în cadrul unei relații intime. Cu alte cuvinte, se simt siguri și competenți în fața unui computer sau unei mături, și nu în brațele partenerului sau ale copiilor. Astfel se explică încăpățînarea lor de a nu renunța la activitățile pe care le au, în ciuda problemelor evidente care apar în relație. Acești oameni au nevoie de introspecție și ajutor de specialitate.

„Sînt gata să fiu în prim-plan!"

Una dintre realitățile dure cu care trebuie să se confrunte un copil atunci cînd se maturizează este că el/ea nu este centrul universului. Pentru un copil mic este ușor să își imagineze că el este centrul universului, cînd părinții și rudele se minunează și se extaziază de orice gîngurit și orice mîzgăleală. Prima oară cînd educatoarea le spune că nu au voie să îi ia creionul Mariei sau că Ionuț va merge primul la baie, copiii ajung să înțeleagă că viața este un efort de cooperare.

Unii renunță foarte greu să fie centrul universului, iar captarea atenției și dorința de a fi în prim-planul celorlalți poate îmbrăca numeroase forme — unele firești, altele mai puțin normale. Depinde numai de intensitate și echilibru. Unii devin amuzanți sau chiar bufoni. Unii devin „necesari", alții devin îngrozitor de dependenți, iar alții ajung să fie permanent suferinzi, și așa mai departe.

Una peste alta, această mentalitate, caracterizată de nevoia de a fi în prim-plan, aduce necazuri în familie.

„Mi-am petrecut ultimul an și jumătate ca mediator la dezbaterile elevilor și regizor de teatru la liceul din localitate", scrie o ascultătoare. *„Am reușit să ajung la faza națională în aproape orice domeniu în care concuram. Am regizat trei piese de teatru (dintre care una era un music-hall de proporții, în care jucau 100 de elevi). Atît părinții, cît și conducerea școlii mă lăudau pentru binele pe care l-am făcut copiilor. Credeam că mă descurcasem foarte bine pînă în momentul în care am realizat că fiul meu urma să împlinească un an. Pierdusem primul lui an de viață. Iar pe fiica mea au învățat-o alți educatori să folosească olița.*

Am fost atît de absorbită în încercarea mea de a fi considerată cea mai bună, încît am devenit cea mai rea mamă și soție."

Aveți grijă să vă supravegheați orgoliul! Orgoliul ne întinde o capcană în care putem cădea foarte ușor. Atunci

cînd ești bun într-un domeniu, capeți sentimentul că ești important — ceea ce, deseori, îți dă un sentiment de legitimitate — care devine un sentiment de superioritate, iar acesta duce la destrămarea unei relații.

Profesia nu este cel mai important lucru — este singurul care contează

Foarte mulți oameni își obțin prin profesie sentimentul fundamental de valoare personală și apartenență, în loc să-l capete în mod egal din carieră, căsnicie, copii, prieteni, familie, comunitate și viață spirituală interioară. Dacă „numai munca fără distracție îl face pe Jack un om anost", atunci numai profesia, fără familie și fără legături maritale, îi fac pe Jack sau pe Jill să ducă o viață lipsită de consistență, frumusețe, sens sau scop.

Este tocmai ce spunea o ascultătoare:

„Am lucrat 15 ani la o companie și credeam că această situație va ține o veșnicie. Era o afacere în familie. Am dat totul pentru funcția pe care o ocupam. Cînd am fost însărcinată cu primul copil, am lucrat pînă în ziua în care am născut. M-am întors la lucru după patru săptămîni de la naștere. M-a durut sufletul cînd a trebuit să îmi părăsesc copilașul, dar compania « avea nevoie de mine ». Cîștigam foarte bine, însă nu puteam să am nici măcar un sfîrșit de săptămînă liber, nu mai vorbesc de concediu.

Nici nu știu cînd copilul meu a împlinit 12 ani. Proprietarul i-a încredințat fiului său conducerea companiei, iar eu am fost prima care a fost dată afară. La început, am fost distrusă. Însă tot răul poate fi spre bine, cu voia lui Dumnezeu. M-am angajat într-un post total diferit, cîștig la fel de mulți bani, muncesc mai puține ore și sînt liberă la fiecare sfîrșit de săptămînă. Soțul meu, fiica noastră și eu ne bucurăm din plin de tot timpul liber pe care îl avem, transformîndu-l în amintiri de neuitat.

Nu are importanță cîți bani cîștigi sau cît de mult urci pe scara ierarhică a unei companii, dacă nu ai timp să te bucuri de oamenii pe care îi iubești cel mai mult. Singurul meu regret este faptul că nu mi-am pierdut slujba cu zece ani mai devreme.“

Pentru mine este interesant să observ că foarte multe dintre scrisorile care se referă la prioritățile stupide de-scriu mai întîi un dezastru din care oamenii au învățat într-un mod dureros ce fel de echilibru și ce priorități sînt esențiale pentru fericirea lor și pentru a avea o viață împlinită. Nu putem să le dorim oamenilor necazuri în speranța că se vor trezi la realitate și își vor salva relațiile cu tenerii și copiii. În primul rînd din acest motiv am scris cartea pe care o citiți acum — poate dumneavoastră sau o persoană pe care o iubiți (dar pe care începeți să o antipatizați) puteți trage învățăminte și foloase din experiențele altora.

Uneori nici nu este vorba despre oameni care sînt complet egoiști sau insensibili la nevoile celorlalți; există impulsuri puternice, asemănătoare cu mareele, care ne împing mult prea departe înainte de a ne da seama. Ceea ce mă surprinde întotdeauna este cît de ușor părem să ne lăsăm „purtați de val“. Și pe lîngă faptul că îi neglijăm pe ceilalți, nu mai simțim nevoia de intimitate. Deseori mă întreb cum de nu ne mai este dor de acea apropiere și cum de este posibil să ne simțim satisfăcuți doar de succes, putere sau bani.

Următorul ascultător s-a lăsat dus de val, însă a avut puterea să se smulgă din curentul care îl purta:

„M-am angajat ca asistent al unui director de benzinărie din New Mexico. După o lună sau două, directorul a demisionat, așa că eu am preluat benzinăria și am devenit director/proprietar. Eram hotărît să reușesc și am început să lucrez 105 ore pe săptămînă — șapte zile din șapte — 363 de zile și jumătate pe an, timp de patru ani la rînd.

Dumnezeu mi-a oferit mai multe ocazii de a scăpa, sau cel puțin așa cred, însă le-am refuzat pe toate. Pînă la urmă, eram MARELE afacerist, MARELE șef (eram, de asemenea, cel care spăla toaletele).

Îmi vedeam soția și copiii numai dacă veneau să mă viziteze la serviciu și, în felul acesta, am pierdut cîțiva ani din viața copiilor mei.

După perioada mea de glorie și orgoliu, adevăratul proprietar a scos la licitație locația de gestiune a benzinăriei, iar eu am pierdut licitația cu o ofertă de trei ori mai mare. Am fost ruinat într-o clipă — nu cîștigasem absolut nimic de pe urma muncii mele.

Filozofia de nezdruncinat pe care o am acum este următoarea: MUNCA E NASOALĂ. Acum, familia este pe primul loc. Ceea ce contează este că am timp pentru familia mea și mă pot bucura de ei.“

Am impresia că Dumnezeu a fost nevoit să fie foarte direct pentru a-l trezi pe acest ascultător la realitate!

„Este datoria mea divină”

Fiindcă a venit vorba de Dumnezeu, am avut onoarea de a ține un discurs în fața unei încăperi pline de preotese din Bronx, Manhattan și Brooklyn. Din moment ce aceste femei, soții de preoți ortodocși, făceau parte dintr-o lume tradiționalistă, eram convinsă că nu era cazul să abordez vechile mele subiecte laice despre muncă și familie.

Mă înșelam. Se pare că, pe lîngă creșterea unui număr în general mare de copii (ortodocșii consideră o familie numeroasă binecuvîntarea lui Dumnezeu), ele simțeau că este de datoria lor să-și asume responsabilitatea pentru nevoile și cererile oamenilor și familiilor din parohie. Din nefericire, le era destul de greu să-și împartă timpul între ceilalți și căminul și copiii proprii. Cu aceleași probleme se confruntă și preoții.

Recunosc că era o problemă nouă și serioasă, pentru că ei, de fapt, chiar aveau responsabilități pe care și le asumaseră în momentul în care aleseseră să fie lideri spirituali ai comunității. Totuși, nu trebuie să neglijăm două aspecte. Primul: un bun mod de a-și servi comunitatea era ca ei înșiși să fie modele de urmat; plasarea familiei pe primul loc al priorităților îi învăța pe ceilalți cum să-și organizeze viețile și cum să facă față presiunilor venite din exterior. Al doilea: probabil că subestimau cît de tare le măgulea orgoliul sacrificarea familiei din cauza „datoriilor religioase" — pînă la urmă, este mai ușor să fii un erou în afara căminului, decît în interior.

Un ascultător subliniază acest aspect:

„Acum cîțiva ani am comis cea mai mare dintre toate greșelile mele în ce privește ordinea priorităților. Credeam că Dumnezeu mi-a încredințat preoția și că asta era ceea ce dorea El să fac. Preoția a început să aibă o existență independentă... iar familia ocupa locul al doilea, un loc care deseori venea după toate celelalte activități, deoarece preoția era atît de importantă și acaparatoare.

Viața personală și familia au devenit haotice. CREDEAM că îl pun pe Dumnezeu pe primul loc; în cele din urmă, am realizat că eu însumi eram pe primul loc — că eram influențat de trecutul meu și încercam să îndrept lucrurile pentru a mă elibera de sentimentele mele apăsătoare și a-I « cîștiga » bunăvoința lui Dumnezeu. Totul se trage din familia în care am crescut și ceea ce m-au făcut ei să simt de-a lungul anilor. Pur și simlu credeam că Dumnezeu semăna cu familia mea.

Acum am renunțat la preoție și dau lecții particulare acasă, astfel încît familia mea este pe primul loc în acest moment. Dumnezeu m-a binecuvîntat cu adevărat."

Nu înseamnă că toți cei care au grijă de alții în numele lui Dumnezeu sînt maniaci în preocuparea față de propria persoană, sau faptul că încearcă să vindece răni sau culpabilități din trecut, însă cei care fac acest lucru ar trebui să

se vindece mai întîi pe ei înșiși sau să renunțe la profesia lor. Cu toții ar trebui să ne autoanalizăm cu grijă, pentru a vedea dacă nu cumva sîntem în serviciul propriei persoane crezînd că sîntem în serviciul altora. O bună modalitate de a face diferența între cele două este să vedem ce și pe cine sacrificăm pentru ceilalți și dacă sacrificiile pe care le facem sînt și în beneficiul oamenilor față de care avem cele mai multe obligații, partenerii și copiii.

Cred că cele mai reușite păstoriri din punct de vedere spiritual plasează familia pe primul loc. Un exemplu perfect ni-l oferă reverendul Robert Schuller. Își exercită excelent misiunea divină și se ocupă de școala parohială. Am privilegiul să îi cunosc întreaga familie și nici un membru al ei nu a avut niciodată de plătit vreun preț pentru calitatea de preot a tatălui și soțului, pentru că ei sînt pe primul loc și fac parte din proiectele lui. Preoția lui este cu adevărat o afacere de familie.

Rabinul parohiei mele, Moshe Bryski, are un succes formidabil în acțiunile lui de dezvoltare a organizațiilor studențești, educație a adulților, orele de religie pentru copii, menținere a legăturilor internaționale între evrei. Regulile lui sînt însă foarte stricte. Întotdeauna ajunge acasă la timp pentru cină și își ajută numeroșii copii să-și facă lecțiile. Și nu vă obosiți să îl căutați duminica, este ziua rezervată familiei.

Îi respect pe acești oameni, pentru că, indiferent cît de reușite sînt carierele lor, nici ei, nici munca lor nu au statutul de zei, iar familiile lor sînt întotdeauna pe primul loc.

„Acum un an nu mă găseai niciodată acasă", mărturisește un alt ascultător din rîndurile preoțimii, *„iar cei trei copii ai mei erau la grădinița cu program prelungit de la ora șase dimineața la șapte seara, de unde erau duși la o bonă sau o rudă a noastră pînă la ora 11 seara. Erau zile cînd familia mea nu apuca deloc să mă vadă. Iar la sfîrșitul săptămînii era și mai rău. Eram plecat toată sîmbăta și o mare parte a duminicii.*

Probabil că vă întrebați deja oare ce aveam atît de important de făcut! Răspunsul meu s-ar putea să vă șocheze... Îl slujeam pe Dumnezeu! — sau, cel puțin, așa îmi imaginam eu. Îi mulțumesc lui Dumnezeu că m-a trezit la realitate și m-a făcut să înțeleg că Îl slujesc pe El dacă îmi slujesc în primul rînd familia. Mă bucur să pot afirma că este o lecție pe care am învățat-o la timp."

Două aspecte trebuie subliniate aici: unul este clar legat de măgulirea orgoliului, însă al doilea se referă la faptul că trebuie să înveți să-ți stabilești limite și să spui *nu*, ceea ce, din nou, are legătură cu orgoliul. Cu toții vrem să ne simțim necesari și importanți. Cînd urmam cursurile de terapeut, am fost avertizați în legătură cu „complexul lui Mesia". Era un alt mod de a ne reaminti că nu trebuie să ne împăunăm prea tare — să nu dezvoltăm o percepție amplificată a puterii și importanței pe care o avem. Este foarte ușor să aluneci în această capcană cînd oamenii te privesc încrezători, cerîndu-ți ajutor, răspunsuri, sfaturi și călăuzire spirituală. Nimic nu ne aduce cu picioarele pe pămînt și nu ne trezește mai tare la realitate decît adevărurile pe care le aflăm despre noi înșine acasă, cu partenerul și copiii! Doamne, uneori este umilitor, iar umilința este necesară dacă vrei să îi ajuți pe ceilalți.

O ascultătoare mi-a scris pentru a mi se plînge de comportamentul de „erou" al soțul ei și de reacțiile lui atunci cînd toată lumea apela la ajutorul lui:

„*La scurt timp după căsătorie, am observat că era omul pe care toată lumea îl suna în caz de urgență. De fapt, dacă stau să îmi aduc aminte, aceste lucruri se întîmplau și pe vremea cînd eram logodiți, numai că eu eram prea oarbă. Chiar și oameni care nu erau decît cunoștințe întîmplătoare îl sunau și îl puteau convinge să renunțe la o întîlnire cu mine sau la aniversarea vreunuia dintre copii, pentru a sări în ajutorul lor.*

Am fost frustrată ani de-a rîndul și nici nu mi-am dat seama cît de anormal ajunsesem să mă comport, inventînd o urgență numai ca să îi pot capta atenția. Cînd am văzut cum copiii noștri începuseră să învețe să facă același lucru, mi-am dat seama că ceva nu era în regulă.

Am apelat la ajutorul unui terapeut. Cu timpul, soțul meu a ajuns să înțeleagă că răspunzînd atît de prompt la solicitările celorlați, sacrificînd astfel timpul pe care trebuia să-l petreacă cu familia, nu făcea decît să își măgulească orgoliul, avînd astfel o părere mai bună despre sine. Cînd ne-a ascultat cu adevărat pe mine și pe copii vorbind despre cît de neglijați ne simțeam, a reușit să înțeleagă că noi ar trebui să fim principala lui preocupare, iar lucrurile s-au îmbunătățit simțitor și sîntem mult mai fericiți acum."

Cînd orgoliul devine pentru noi o prioritate, putem încerca să-l ascundem sub pretextul că Îl slujim pe Dumnezeu sau că ne sacrificăm pentru binele familiei, însă, în acest caz, adevărul este că avem priorități stupide, care ne avantajează pe noi înșine și care ne vor distruge, în cele din urmă, sufletele și familiile.

„Nu vreau să mă maturizez!"

Uneori, oamenii nu-și doresc cu adevărat să se maturizeze. Unii dintre aceștia ajung tótuși să se căsătorească, iar unii dintre ei au și copii. Toți acești oameni îi fac să sufere pe cei pe care au jurat că îi vor proteja.

Cei care suferă de sindromul „nu vreau să mă maturizez" își închipuie că mariajul și copiii nu ar trebui nicidecum să le afecteze perioadele de distracție. Uneori, de vină este hobby-ul pe care îl au. („*A fost dintotdeauna un vînător pasionat și cheltuiește sume mari de bani și foarte multă energie cu această pasiune. Deseori m-am simțit ultima pe lista lui de priorități, după profesie, vînătoare și pescuit. Cînd oare se va termina totul?*") Sau pot fi ieșirile cu prietenii. („*... poate că de vină a fost pasiunea lui de a juca golf cu prietenii și de a se întoarce beat acasă cu mașina. Divorțul nostru a fost definitiv, iar el s-a încurcat cu o tînără de*

20 de ani care s-a mutat la el și a rămas imediat însărcinată.") Ori poate însemna alegerea de a dispărea complet din peisaj. *(„Mi-a spus că a trăi cu mine și copiii noștri gemeni ar fi ca și cum ar trăi în închisoare. L-am iubit din tot sufletul. Am vrut să trăiesc visul american. Dar el voia să iasă cu prietenii și refuza să se maturizeze. Știți, i-a luat patru zile să se hotărască să meargă să doneze sînge pentru fiul nostru, pentru că era prea ocupat. Cred într-adevăr că prioritățile lui erau puțin cam haotice.")* Acești oameni imaturi aleg satisfacția lor imediată înaintea obligațiilor și bunăstării celor pe care (se presupune că) îi iubesc.

Este foarte greu să ajungi la sufletul acestor oameni. Îmi amintesc că atunci cînd profesam ca terapeut pe probleme de cuplu, partenerul imatur se simțea îndreptățit să se bucure de plăcerile lui... pentru că: celălalt era un ursuz și nu voia niciodată să facă nimic, casa era în dezordine, copiii erau o problemă, avea dreptul să se distreze pentru că muncea atît de mult, făcea aceste lucruri dintotdeauna și partenerul se căsătorise cu el/ea cunoscînd situația, viața este scurtă, trăim într-o țară liberă, și așa mai departe.

Concluzia este că acești oameni nu trăiesc pentru a dărui, așadar, nu sînt parteneri și părinți buni — și își arată defectele încă de la primele întîlniri. Unii dintre dumneavoastră doriți să fiți orbi pentru că „sînteți îndrăgostiți", disperați sau credeți că se vor schimba, ori poate vi se pare drăguț la momentul acela. Iată o scrisoare din partea unei ascultătoare care ar trebui să pună punct — oare de cîte dovezi mai are nevoie?

„Prietenul meu urmează cursurile unei facultăți la zi și, în același timp, are o slujbă cu normă întreagă. Nu își economisește banii, pentru că vrea să cumpere toate «prostiile care apar pe piață». Are o mașină bunicică și nu are nici cea mai vagă intenție să devină independent, să nu mai locuiască cu părinții. Eu, pe de altă parte, mă întrețin singură de cinci ani, am o mașină mai nouă, o slujbă bună și cîștig cam cît el, însă prietenul meu este total iresponsabil cu banii lui. Își dorește o mașină nou-nouță, care costă vreo 20 000 de dolari, și pe care nu și-o poate permite. Și nici nu vrea să se separe de părinții lui. Prioritățile lui de adult sînt toate pe dos, iar asta mă scoate din sărite!"

Pe mine mă scoate din sărite faptul că ea îl mai consideră prietenul ei! În mod evident, nu există nici un incidiu că va fi un tată și un soț devotat, responsabil, demn de încredere sau competent. Probabil că e drăguț.

Jonglerul de la circ

Sper că pînă acum este clar pentru toată lumea faptul că un adult matur și responsabil face alegeri, iar alegerile lui se bazează pe un sistem de valori care îi impune prioritățile — și accentuez *impune*.

Ori din curiozitate, ori ca să mă provoace, oamenii mă întreabă adesea cum reușesc să jonglez cu realizarea unei emisiuni de radio, scrisul cărților, conducerea unei fundații umanitare, realizarea unor bijuterii pe care le vînd la strîngerea de fonduri pentru fundație și statutul meu de mamă și soție.

Le răspund că, în realitate, este foarte simplu. Sînt atît de multe ore într-o zi și atît de multe zile într-o săptămînă! De la asfințitul soarelui vinerea și pînă la asfințitul soarelui sîmbăta, ținem Sabatul — acest lucru înseamnă că nu muncim, ceea ce îmi scurtează săptămîna la șase zile de lucru.

De luni pînă vineri, fiul nostru pleacă la școală la ora șase dimineața. Eu trebuie să ajung la radio cam pe la 11, pentru a pregăti emisiunea. Îmi rămîn astfel cinci ore pentru a lucra la o carte sau un articol, sau pentru a-mi pregăti emisiunea de televiziune (pentru care, apropo, am negociat să fie difuzată în cursul dimineții, căci altfel nu va mai exista deloc), sau lucrez la o bijuterie, sau citesc o carte, fac gimnastică, sau orice altceva îmi trece prin minte. Duminica se poate întîmpla să lucrez la o carte pînă la prînz,

cînd eu și familia mea facem o plimbare pentru a putea petrece un timp împreună.

În fiecare zi ajung acasă în jur de ora patru după-amiaza. Fiul nostru se întoarce de la liceu (Liceul evreiesc ortodox) la ora șase după-amiaza. În fiecare seară luăm masa împreună, și tot împreună ne ocupăm de treburile casei. După ce terminăm treaba, „băieții" (tatăl și fiul) se uită la un meci.

Am ales să nu lucrez seara — exceptînd urgențele — pentru că seara este timpul pe care îl petrec cu familia mea. Mă ocup de profesie și celelalte activități ale mele printre picăturile de timp care îmi rămîn după ce am grijă de familia mea. Călătoresc destul de puțin, iar cînd totuși se întîmplă, familia mea mă însoțește, dacă fiul nostru este în vacanță. Dacă nu, tatăl rămîne acasă cu fiul o zi sau două, atunci cînd sînt nevoită să merg într-un alt stat ca să depun mărturie într-un proces sau ca să vorbesc despre moralitatea în publicitate, în fața unui consiliu pentru campanii publicitare pe probleme sociale*. Concluzia? Nu jonglez. Atunci cînd trebuie să menții toate bilele în aer, ai foarte puțin contact cu oricare dintre ele și întotdeauna vei scăpa o bilă. Este foarte trist că, de cele mai multe ori, bila pe care o scapi este chiar familia. Este mai ușor să dai la o parte familia decît un șef, deoarece șeful te poate concedia, pe cînd familia se presupune că trebuie să îți tolereze comportamentul. Celor mai mulți dintre dumneavoastră le vine infinit mai ușor să îi dezamăgească pe cei dragi decît să riște același lucru la serviciu.

Mulți ascultători mi-au scris despre această jonglerie stupidă:

„Știu din proprie experiență cît rău poate face familiei dacă profesia, educația sau hobby-urile devin priorități

* În original *Ad Council*, organizație care, din 1942, se ocupă cu identificarea unor probleme sociale specifice și încurajează acțiunile de soluționare a problemelor prin intermediul mijloacelor de comunicare de masă. (*N. trad.*)

absolute. Acum aproximativ zece ani, cînd eram student și realizator de emisiuni radio, jonglam destul de prost cu facultatea, slujba și viața de familist. Nu refuzam niciodată oportunitatea să am mai mult spațiu de emisie sau să reprezint postul de radio oriunde era nevoie. În consecință, nu mai aveam timp pentru soție și copii. Eu dormeam seara, în timp ce soția mea lucra la al doilea serviciu ca să ajute la întreținerea casei, pentru ca eu să îmi pot realiza visul de a fi o « vedetă de radio ». Astfel, copiii noștri erau singuri cînd eu ar fi trebuit să fiu lîngă ei. Adăugați la toate acestea o relație cu o tînără care lucra și ea la radio și veți înțelege cum am permis ambiției și egoismului meu să îmi distrugă viața și familia.

Din fericire, legătura cu biserica (deși slabă) m-a împiedicat să duc dezastrul pînă la sfîrșit. Din momentul în care am început să merg mai des la biserică, am înțeles ce greșeală făceam. Am demisionat din slujbele care mă împiedicau să am grijă așa cum trebuie de familia mea. Viața noastră, a familiei, este mult mai frumoasă astăzi, pentru că am înțeles în sfîrșit că familia înseamnă « noi » și nu « eu ». Ei dau sens vieții mele. Ei mă ajută să fiu cine sînt cu adevărat... soț și tată."

Familia definită ca „noi" împotriva lui „eu" este probabil cel mai important concept al capitolului „Priorități stupide". Foarte mulți oameni se căsătoresc și au copii fără să înțeleagă sau să-și asume noțiunile de obligație și devotament. Cînd îți asumi grija pentru un partener și creșterea copiilor, renunți cu grație la privilegiul de a face ceea ce vrei și atunci cînd ai chef. Familia dumneavoastră nu este un obiect neînsufletit, cum ar fi un pat, la care vă întoarceți și unde vă odihniți după ce v-ați ocupat de lucrurile cu adevărat importante din viața dumneavoastră. Este trist că foarte mulți oameni își tratează astfel familia și că această atitudine este sprijinită de societate.

Chiar ieri am primit un telefon din partea unui ziar important dintr-un stat al cărui guvernator a fost numit am-

basador, permiţîndu-i astfel guvernatorului adjunct să promoveze în funcţia supremă. Guvernatorul adjunct este o femeie. Nici o problemă pînă aici. Totuşi, ea este însărcinată în opt luni, urmează să aibă gemeni şi locuieşte la 250 de kilometri de postul unde ar trebui să-şi desfăşoare slujba. Am fost întrebată care este părerea mea în legătură cu această situaţie. Deşi se pare că tatăl ar putea fi părintele care stă acasă cu copiii, este clar că gemenii nu vor avea prea mult de-a face cu mama lor în următorii cine-ştie-cîţi ani, cît va fi ea guvernator.

Comentariul meu? Este mult, mult mai bine să ne creştem copiii şi să îi lăsăm pe cei care nu sînt astfel împovăraţi să se ocupe de politică. Trebuie să facem cîteva alegeri. Această situaţie este încă un exemplu relevant despre felul în care oportunităţile şi ambiţiile personale au prioritate în faţa acestor copii nou-născuţi, dependenţi şi inocenţi. Şi este încă o dovadă a faptului că familia şi copiii sînt mai puţin importanţi decît „eul", şi o oportunitate în plus pentru ca o mamă puternică, un exemplu de urmat în societate, să demonstreze faptul că aceşti copii nu au cu adevărat nevoie de mamă. Dezgustător!

Următoarea ascultătoare îşi aminteşte cum s-a luptat cu această tendinţă.

„Sînt mamă şi am trei băieţi minunaţi. Însă atunci cînd erau mici, m-am lăsat influenţată de părerile lui Phil Donohue, de la care aflasem că nu eşti un om împlinit dacă nu ai serviciu. Am decis să îmi continuu studiile şi am obţinut o diplomă de asistentă medicală. Lucram în schimbul de noapte ca să pot fi acasă ziua cu copiii şi curînd am ajuns să devin dependentă de tranchilizante, pentru că nu puteam să dorm. Eram sleită de puteri. Nu îmi dădeam seama că îmi ajutam prea puţin soţul şi copiii, în schimb făceam destul de multe ca să îmi distrug sănătatea, crezînd*

* Gazdă a unei emisiuni foarte populare de televiziune, care se adresează „femeilor care gîndesc". (*N. trad.*)

că aveam nevoie să fiu cineva. Mai tîrziu am înţeles că importante sînt numai pacea pe care ţi-o dă Dumnezeu, dragostea pentru familie şi capacitatea de a te devota celorlalţi, nu o carieră care îţi ocupă 24 de ore din 24.

Dacă aş putea să iau viaţa de la început, chiar cu riscul de a pierde venitul financiar, nu aş mai rata nici o ocazie de a mă bucura de fericirea şi încîntarea pe care ţi le aduc căsnicia şi maternitatea."

Aşa cum a spus Adela Rogers St. John, „Nu poţi struni în acelaşi timp caii înhămaţi la două căruţe". Ea se referea la faptul că a ales profesia în detrimentul maternităţii. În cartea *Parenting by Proxy (A fi părinte prin intermediul tutorilor)* [publicată mai tîrziu cu titlul *Stupid Things Parents Do to Mess Up Their Kids (Motive stupide care distrug relaţia părinte-copil)*] am scris despre o femeie-general de armată care a demisionat pentru că şi-a dat seama că ambiţiile ei îi furaseră atît ei înseşi, cît şi copiilor ei bucuria legăturii dintre mamă şi fiică.

Nu vreau să spun că femeile nu pot sau nu ar trebui să muncească. Eu însămi muncesc. Însă munca nu ar trebui făcută în detrimentul căsniciei, copiilor sau familiei. Este nevoie să ne stabilim priorităţile, să luăm hotărîri şi să le respectăm. Astfel, devine din ce în ce mai uşor să spunem „nu" cererilor care ne îmbunătăţesc imaginea oriunde, mai puţin acasă.

După cum probabil aţi observat deja, oamenii care realizează tranziţia de la „eu" la „noi" par să aibă o bază religioasă solidă şi nu cred că este o întîmplare. Consider că, atunci cînd oamenii „ştiu" că sînt parte din ceva dincolo de ei înşişi şi că există valori divine, trecerea de la „eu" la „noi" se face mult mai firesc, pentru că prin „noi", „eul" îşi găseşte împlinirea.

În concluzie, am primit din partea unei ascultătoare un avertisment adresat tuturor celor care încearcă să „elibereze" femeile şi care cred că le pot avea pe toate — „toate" referindu-se, în primul rînd, la profesie:

„Îmi amintesc că o femeie pentru care lucram (o ajutam la menaj) a ținut un discurs în fața unor adepți ai libertății femeilor despre cum reușea ea să își facă soțul și copiii fericiți. Ei bine, în timp ce ea era la serviciu, copiii se drogau acasă, soțul ei mă fugărea pe mine prin bucătărie, iar cîinii își făceau nevoile prin toată casa. Apoi, ea se întorcea de la slujbă și azvîrlea un semipreparat în cuptorul cu microunde. De unde le vine acestor femei ideea că le pot face pe toate?"

Părinții zeloși

Din cînd în cînd, printre cetele de părinți prea permisivi sau care își neglijează copiii, întîlnesc părinți care își exagerează îndatoririle parentale, pînă la a-și primejdui sănătatea sau căsnicia. Uneori, motivul este că le vine mai ușor să stabilească o relație cu un copil decît cu un adult care are așteptări, pretenții și capacitatea de a critica sau respinge, astfel încît acești oameni fac din relația părinte-copil prima, ba chiar *unica* lor prioritate. Cu siguranță, în acest caz, partenerul este exclus. Este un paradox — ei se tem să fie vulnerabili față de partener, așadar, își concentrează atenția pe copil, iar astfel îndepărtează exact persoana pe care se tem să nu o piardă.

Alteori, motivul este un exces de zel. *„Am avut nevoie de soțul meu, doi copii și șapte ani de căsnicie ca să ajung să înțeleg că am sărit calul cu îndatoririle parentale. În încercarea noastră de a fi părinții perfecți, am uitat că tocmai iubirea dintre noi doi a dus la întemeierea acestei familii!*

De șase ani sînt mamă și soție casnică, astfel încît zilele mele sînt organizate în funcție de nevoile copiilor și la fel este și modul meu de gîndire. Dacă soțul meu îmi propunea să ieșim în oraș, mă gîndeam că, făcînd acest lucru, nu sîntem niște părinți buni, iar relația noastră avea de suferit. Ești un părinte mai bun dacă le arăți copiilor că dragostea și respectul care există între mamă și tată este liantul care menține căsnicia, și ar trebui să ai grijă de mariaj în același mod în care te ocupi de copii — din toată inima."

Este și mai greu să înțelegi acest adevăr cînd ai un copil cu nevoi speciale. Un tată care mi-a scris are mai mulți copii care suferă de o boală rară și toți vor muri la vîrsta de 16–20 de ani.

„Ei bine, doamnă dr. Laura, noi nu o ducem prea bine. Viețile noastre sînt concentrate în întregime pe supraviețuirea și calitatea vieții copiilor noștri. Cred că atunci cînd ei vor muri, divorțul și despărțirea vor fi « recompensa » pentru anii noștri de sacrificii și devotament față de copii, în detrimentul a tot ceea ce există în rest. Între noi nu a mai rămas nimic în afară de preocuparea pentru îngrijirea copiilor și supraviețuirea noastră. De nenumărate ori am încercat să o fac pe soția mea să investească în relația noastră și de fiecare dată mi s-a spus verde-n față că este prea împovărată de viață și nu are nici cea mai mică intenție sau dorință să mai adauge o greutate suplimentară."

Scenariul este des întîlnit în situațiile în care există un copil bolnav sau handicapat. Este remarcabil cum responsabilitatea firească față de un copil poate deveni exces de zel din cauza unui sentiment de vinovăție și de martirizare. Am fost pusă într-o situație foarte delicată din cauza acestei mentalități în urma unui telefon pe care l-am primit în timpul emisiunii, de la o mamă al cărui fiu autist suferă de grave tulburări de comportament, devenind foarte violent. Rudele o invitaseră pe ea și pe soțul ei să vină uneori în vizită fără copil, pentru a se putea bucura de puțină liniște, atît rudele, cît și cei doi părinți. Eu am sprijinit această sugestie cu delicatețe. Dar, Doamne Dumnezeule, din scrisorile și faxurile primite din partea mamelor cu copii autiști, furioase la culme (care, apropo, nu ascultaseră emisiunea, însă primiseră mesaje electronice de la cei care auziseră discuția), ai fi putut crede că am propus eutanasierea tuturor autiștilor! Au considerat că am făcut un

mare rău spunîndu-i acele femei că are dreptul la puțin timp liber și că mariajul ei merită atenție.

Adevărul este că, atunci cînd copiii au anumite probleme, din vina părinților sau nu, părinții sînt deseori roși de un sentiment de culpabilitate, pentru că au „dat naștere" problemei. Sentimentul greșit de vină îi face să se dezlănțuie împotriva oricăror tentative care reprezintă altceva decît încercarea de a „repara lucrurile" sau de a se sacrifica pe acel altar. În plus, mulți oameni capătă un sens al valorii și identității personale prin sacrificiul pe care îl fac; versiunea extremă este Sindromul Munchausen, cînd părinții, de cele mai multe ori mamele, ajung să-și îmbolnăvească fiii sau fiicele de nevoia de a obține atenție exagerată și de a se simți importanți.

Un prieten al meu se luptă cu cancerul fiului său în vîrstă de trei ani. La un moment dat și-a dat seama că el și soția lui aveau să-l transforme cu siguranță pe micuț într-un monstru, nepedepsindu-l pentru greșeli din cauza milei pe care o simțeau pentru el. A mai înțeles că s-ar fi autodistrus amîndoi dacă nu hotărau să ignore sentimentele de vinovăție și dacă nu acordau mai mult timp lor înșiși și relației. Au făcut cele mai bune schimbări pe care le puteau face, ținînd cont de circumstanțe. Dacă cei doi parteneri sînt puternici, preocupați și îndrăgostiți unul de celălalt, cu siguranță va fi un mare ajutor pentru ei.

Mama sau partenerul/partenera?

„Cred că abia acum, fiind căsătorită și ceva mai în vîrstă, îmi dau seama că, la începutul relației cu soțul meu, lăsam totul baltă la cea mai mică vorbă a mamei mele sau dacă primeam un telefon de la tata. Soțul meu avea aceeași reacție cu părinții lui. Astăzi, sîntem amîndoi conștienți că singurul mod în care putem avea o căsnicie armonioasă este să devenim fiecare prioritatea numărul unu a celuilalt.

Cînd doi oameni se căsătoresc, părinții trebuie să se retragă, iar cuplul trebuie să meargă înainte, îndepărtîndu-se de părinți și mergînd pe propriul drum."

Într-adevăr, așa este, însă nu vă pot spune cîte telefoane primesc din partea ascultătorilor care se plîng că soțiile lor nu vor să se desprindă de mamele lor, nu vor să renunțe să o sune pe „mami" de cîteva ori pe zi, nu vor să o împiedice pe „mami" să își facă apariția neinvitată ori de cîte ori binevoiește dumneaei să aibă chef, și nu vor să renunțe la obiceiul de a-i cere părerea lui mami de fiecare dată cînd cuplul ia o hotărîre. Cert, acest tip de femei au o personalitate foarte dependentă, iar cei care le aleg caută probabil o pernă comodă, nu o parteneră de viață. Greșeala bărbatului care alege o astfel de femeie este credința lui că ea se va transforma din perna comodă a lui „mami" în perna lui, printr-o simplă ceremonie. Surpriză!

La fel stau lucrurile și cu „băieții mamei". Femeile care aleg astfel de bărbați vor un soț care să sară prin foc și apă numai cînd aud vorbindu-se de un fluier, nu mai zic să-i audă și sunetul. Și ele cred că bărbatul va lua fluierul de la „mami" și i-l va da soțioarei. Greșit!

Unele dintre aceste situații sînt evidente și pot fi observate înainte de căsătorie:

„Soțul meu a afirmat întotdeauna că părinții și frații lui sînt mai importanți în viața lui decît mine. I-am auzit pe părinții lui spunînd « Sîngele apă nu se face » de mai multe ori decît pot ține minte. L-am auzit și pe tatăl lui spunînd: « Noi sîntem o familie, oricine altcineva este un străin »."

Alte situații se observă în timp:

„În ultima vreme m-am gîndit mult la cît de diferită s-a dovedit a fi viața mea față de cum o visasem și mai ales cum o plănuisem. Anul acesta am împlinit 50 de ani și probabil că puteți da vina pe o criză a vîrstei mijlocii pentru starea mea de spirit sau pe o altă « gargară » psihologică. Totuși, eu cred că nu mi-am stabilit bine prioritățile și asta

încă de la începutul vieții. Întotdeauna am fost fetița cea «cuminte», care nu voia să-și dezamăgească părinții. Acum, după atîta timp, îmi dau seama că pur și simplu nu m-am maturizat niciodată suficient pentru a stabili prioritățile potrivite pentru mine. Vinovăția poate fi un sentiment teribil, mai ales atunci cînd este neîndreptățită și total neîntemeiată. Mi-am reluat servicul acum 12 ani, de dragul părinților mei excesiv de zeloși, conformîndu-mă mai degrabă dorințelor și așteptărilor lor, decît nevoilor mele sau ale familiei mele.

Părinții ne-au dat viață, însă nu ar trebui să le îngăduim să ne stabilească prioritățile atunci cînd devenim adulți."

Oamenii adesea nu știu să delimiteze datoriile pe care le au față de părinți și obligațiile față de partener și copii. Cînd sună în timpul emisiunii mele de radio, mulți ascultători mă întreabă despre porunca de a-ți cinsti tatăl și mama. Pentru o analiză amănunțită a acestei porunci, citiți, vă rog, cartea mea *The Ten Commandments; The Significance of God's Laws in Everyday Life* (*Cele zece porunci; Semnificația legilor lui Dumnezeu în viața cotidiană*). A-ți cinsti părinții nu înseamnă a-ți necinsti jurămintele maritale sau obligațiile în căsnicie. A-ți cinsti părinții nu presupune ca ei să facă alegeri în viața ta după bunul lor plac. Înseamnă doar că trebuie să îi respecți și să ai grijă să nu ducă lipsă de cele necesare traiului, însă nu înseamnă că, pentru a face acest lucru, trebuie să-ți sacrifici familia.

Dați-mi voie să vă explic conceptul de bază al unei relații firești între un părinte și copilul său adult printr-o poveste pe care am aflat-o de la un preot înțelept. A fost odată un potop mare, iar ploaia nu mai contenea. Păsăroiul-tată a fost prins în furtună cu cei trei puișori ai lui. Păsăroiul voia să îi ducă pe toți într-un loc sigur. Neștiind dacă va avea timp să îi ducă pe toți undeva unde să fie în siguranță, a luat primul pui care s-a nimerit și a zburat cu el peste

rîul umflat și înspumat. În timp ce zburau, păsăroiul a întrebat: „Puișorule, tu o să ai mereu grijă de mine? Chiar și atunci cînd vei avea puișorii tăi?" Puișorul, privind în jos către apa învolburată, a răspuns în grabă: „Sigur, tati, orice vei dori, oricînd vei dori, eu voi fi acolo și voi avea grijă de tine, nu-ți fă probleme, orice s-ar întîmpla."

Păsăroiul-tată i-a dat drumul puiului în apă și s-a întors la cuib să îl ia pe cel de-al doilea pui. A urmat același dialog, iar cel de-al doilea puișor și-a găsit și el sfîrșitul în apă.

În timp ce păsăroiul-tată zbura peste apele furioase cu ultimul puișor, l-a întrebat și pe el același lucru: „Puișorule, tu o să ai mereu grijă de mine? Chiar și atunci cînd vei avea puișorii tăi?" Iar puișorul i-a răspuns: „Tati, îți pot promite doar că voi avea grijă de puișorii mei așa cum ai avut tu grijă de noi întotdeauna." Acest ultim puișor a fost cărat în cioc de către tatăl său pînă la un loc sigur. De ce? Pentru că, atunci cînd părăsești cuibul părintesc, stă în firea lucrurilor să iei cu tine ceea ce ai învățat de la părinți și să aplici învățămintele lor în noua ta familie, iar acesta este cel mai bun mod de a-ți cinsti părinții.

Să te pliezi după toanele unui părinte slab sau exigent duce la crearea unui mecanism continuu și are ca rezultat distrugerea directă a psihicului și a căsniciei tale; este o dovadă de nerespectare a jurămintelor maritale, a angajamentelor luate și a obligațiilor față de partener. Atunci cînd există nevoi serioase, cum ar fi în cazul unui părinte grav bolnav sau muribund, trebuie să satisfaci acele nevoi cu onoare și compasiune, făcînd compromisurile necesare.

Nici unul dintre parteneri nu ar trebui să-l împovăreze pe celălalt cu obligațiile pe care le are față de părinții săi. Din moment ce fiecare partener este obligat să aducă în căsnicie ce are mai bun în el, în cazul în care există probleme clare în ce privește atașamentul exagerat față de familia din care provine, este recomandat ajutorul unui specialist în probleme de sănătate mintală.

O poveste a succesului acolo unde nu te-aștepți

Întotdeauna sînt uimită să constat că unii parteneri reușesc în cele din urmă să își rezolve problemele, deși căsniciile lor păreau groaznice. Este impresionant cît de creativi pot fi oamenii și cît de repede se refac în urma problemelor, atunci cînd sînt motivați.

Următoarea scrisoare demonstrează acest lucru:

„Eu aveam 20 de ani, iar el 26 cînd am schimbat inele... și amîndoi eram tineri și proști. Eu voiam un vis... el o voia pe mama lui. Viața noastră sexuală s-a înrăutățit rapid, iar noi am dat vina pe prioritățile pe care le aveam. El își petrecea tot timpul în fața computerului, jucînd jocuri sau colecționînd poze ale altor femei, în timp ce eu mă uitam la televizor și îl învinuiam pentru nefericirea mea. Ca să îmi scuz nesiguranța, eu dădeam vina pe interesul lui pentru alte femei, iar el dădea vina pe haosul din casă pentru lipsa lui de interes sexual.

În cele din urmă, mi-am făcut bagajele și m-am mutat înapoi la părinți. După o lună de corespondență prin Internet cu soțul meu, m-am întors acasă. De atunci încoace, lucrurile au mers cum nu se poate mai bine! Vorbim în fiecare zi... chiar comunicăm. Fiecare își face timp pentru celălalt. Facem multe lucruri împreună și ne place să fim în doi. Interesul lui pentru pornografie a dispărut, și-a aruncat toată colecția la gunoi. Acum mă ocup mai mult de casă și mă străduiesc mai mult să îl bucur, făcînd lucruri simple, care iau puțin timp, dar care înseamnă foarte mult pentru el (îi fac prăjituri, îl masez pe spate, mă cuibăresc la piepul lui pe canapea).

A fost nevoie să ne stabilim prioritățile și să decidem care dintre ele erau importante și care erau egoiste și prosteşti. Îl iubesc și vreau ca mariajul nostru să meargă... și, pentru prima dată după trei ani și jumătate, a răsărit soarele și pentru noi."

Este vorba de priorități, blegilor!

6

Fericire stupidă

„De ani de zile, mama mea încearcă să găsească fericirea.
La început a căutat fericirea în tatăl meu.
Apoi într-o sticlă de bere.
Iar apoi a crezut că o poate cumpăra de la magazin.
A fost internată într-o clinică de boli mintale.
Și, în sfîrșit, a găsit «pastilele fericirii».
Nici pînă în ziua de astăzi nu a înțeles."

Un ascultător

Azi-dimineață, după ce am terminat micul dejun, am descoperit o reclamă la un articol de îmbrăcăminte, chiar pe ultima pagină a ziarului meu de duminică, pe care îl citeam înainte să mă apuc de scrierea acestui capitol. Manechinul, o femeie de vîrstă mijlocie, cu părul puțin cărunt și cu ochelari, poartă o cămașă de noapte neagră, lungă pînă la glezne, peste care are o jachetă de lînă roșie, fără nasturi. Zîmbește cu o expresie de încîntare, iar singura legendă a acestei fotografii, în afară de numele creatorului, este: „Exersați fericirea".

L-am chemat imediat pe soțul meu ca să îl consult în legătură cu alăturarea remarcabilă a acestui „mesaj" și tema capitolului pe care urma să îl scriu. Am fost fericită datorită acestei coincidențe, în mare parte pentru că, fiind o evreică credincioasă, nu mai cred în coincidențe — consider că sînt întîmplări care au un anumit sens, în cazul în care o persoană este deschisă pentru a primi mesajul. Am fost și mai fericită cînd m-am așezat la masa de lucru și am început să scriu, o activitate care mă face fericită prin ea însăși.

De ce vă povestesc toate amănuntele acestea? Deoarece mulți dintre dumneavoastră respingeți o relație absolut mulțumitoare din cauza lipsei de atenție și considerație față de astfel de experiențe aparent fără nici o importanță, dar care aduc fericire, imaginîndu-vă că veți descoperi împlinirea într-un pat străin.

Știu acest lucru pentru că tot timpul mi se spun astfel de povești în emisiunea mea. În trecut, un bărbat sau o femeie își părăseau partenerul din cauza violenței, alcoolismului, a lipsei de sprijin, a defectelor grave de caracter, a infidelităților — pe scurt, probleme serioase. Astăzi, aud atît despre bărbați, cît și despre femei, unele chiar însărcinate, ori care au copii mici sau mai mulți copii, că pur și simplu simt că este timpul să treacă la altceva, pentru că nu sînt „fericiți/fericite".

Ce înseamnă nefericirea? Și de ce trebuie să se sfîrșească o relație din cauza unei idei temporare și care este, în mare parte, autoindusă?

Oare își imaginează cineva că o căsnicie serioasă, pe termen lung, presupune să te îmbete de fericire la nesfîrșit, sau că fericirea este o stare pe care nu o poți simți subtil, ci numai în forma ei extremă? Cum ar fi, de exemplu, diferența între o explozie puternică și o adiere răcoroasă.

Acea reclamă era grăitoare: „*Exersați* fericirea." Fericirea este o decizie conștientă, o atitudine pe care hotărîm să o avem, o deschidere spre nuanțe, care ne cere să acționăm și să înțelegem. În general, și ca o ironie, acești oameni care sînt „nefericiți" dintr-un motiv necunocut, au un comportament care nu le poate aduce nici un fel de bucurie nici celor din jur, la fel cum oamenii plictisiți sînt, de obicei, oameni plictisitori.

Îmi amintesc de o zi anume, pe cînd mergeam la facultate în Manhattan. Eram ursuză și nefericită din cauza vieții, în general. În timp ce mă îndreptam spre o intrare la metrou, un negru bătrîn care stătea într-un scaun cu rotile și ținea o cană în mînă mi-a atras atenția prin ceea ce

mi-a spus: „Hei, ești o domnișorică prea drăguță ca să fii atît de încruntată. Zîmbește! E o zi frumoasă!"

Vai, ce rușine mi-a fost! Iată un bătrîn mutilat, care cerșea cîțiva bănuți de la trecători și care părea mai fericit decît mine, o tînără sănătoasă, care urma cursurile unei facultăți renumite și se îndrepta către obținerea doctoratului. În cei aproximativ 30 de ani care au trecut de atunci, m-am gîndit adesea la această întîmplare. Cu siguranță, există multe lucruri care te întristează, te dezamăgesc și te frustrează, însă nu trebuie să le lași să-ți distrugă fericirea.

În timpul care îmi rămăsese din ziua aceea, am *exersat* fericirea — mergînd cu un pas vioi, zîmbindu-le oamenilor și făcîndu-mi cîteva planuri optimiste. Uimitor, m-am simțit fericită.

Una dintre ascultătoarele mele mi-a povestit cum a înțeles că fericirea este mai degrabă o atitudine decît o întîmplare misterioasă:

„M-am căsătorit pentru prima oară la vîrsta de 34 de ani, imaginîndu-mi că extraordinara mea carieră și încrederea în mine îmi sînt suficiente pentru a face o alegere matură și lipsită de egocentrism. După ce am născut doi copii, am început să îl urăsc pe soțul meu. Am făcut tot ce mi-a stat în putință ca să dovedesc că lui nu îi pasă de noi și am început să mă port îngrozitor. Ne certam din orice. Eram sigură că mariajul nostru nu va ține mult și am devenit deprimată și irascibilă (nu îl mai iubeam, îi purtam pică și îl disprețuiam).

Nu mai reușea să mă facă fericită.

Cam pe vremea aceea am început să ascult emisiunea dumneavoastră și am învățat că nimeni altcineva nu este responsabil pentru fericirea mea, așa că « prea puțin contează faptul că nu sînt fericită », am răspunderi și obligații de mamă și soție.

Am început să-mi schimb comportamentul față de soțul meu și, încet dar sigur, am început să am altfel de sentimente pentru el și față de căsnicie și copii. Acum sînt o

« mamă și soție devotată » și o femeie foarte norocoasă pentru că am un soț care a fost dispus să îndure primii ani, cei mai grei, ai mariajului nostru.“

Iată o femeie care a acceptat și a înțeles că: 1) sentimentul de „fericire“ nu trebuie să fie o prioritate, așa cum accentuează societatea, făcînd din el valoarea supremă și hotărîtoare a vieților și relațiilor noastre; 2) îndeplinirea obligațiilor pe care le avem și atitudinea noastră pozitivă și plină de afecțiune ne fac să fim fericiți cu și prin noi înșine; 3) cînd creăm o atmosferă plăcută, în ciuda toanelor noastre, realizăm un climat în care ceilalți înfloresc și ne răsplătesc cu și mai multă energie pozitivă; și, în sfîrșit, 4) sentimentele nu au inteligență sau conștiință, ele nu trebuie venerate mai presus de obligații, moralitate și bun-simț.

Femeile vorbesc, bărbații curăță zăpada

O ascultătoare a sunat în timpul emisiunii și mi-a povestit încercările groaznice prin care trecuse în ultimii doi ani: mai multe rude apropiate ale ei și ale soțului muriseră, iar fiul lor avea leucemie. Mi-a spus că se simțea extenuată, îngrijorată, sleită de puteri și, în general, foarte deprimată. Cea mai mare nemulțumire în momentul cînd a sunat era faptul că soțul ei nu o mai făcea fericită. „Nu îmi oferă alinare“, se plîngea ea.

„Cum adică, nu îți oferă alinare?“

„Păi, nu îmi spune ce simte și nu mă ascultă cînd îi spun ce simt eu. Am de gînd să divorțez, pentru că nu mai sînt deloc fericită în această căsnicie. Nu îmi satisface nevoile.“

„Ei bine, tu ai nevoie să scapi de stres și teroare, însă nu se va întîmpla prea curînd, nu-i așa?“

„Așa este, nu se va întîmpla prea curînd.“

„Și crezi că, de fapt, tu ai nevoie să scapi de el, pentru că nu te înțelege, nu îi pasă și nu te face fericită, așa este?“

„Da, cam asta ar fi.“

„Ei bine, nu ai dreptate — soțul tău curăță zăpada.“

„Cum?“

„Soțul tău curăță zăpada ca să îți arate că îi pasă, că înțelege și că vrea să te facă fericită. Aici putem vorbi de două aspecte. În primul rînd, ți se întîmplă lucruri foarte neplăcute și, pe lîngă faptul că îți provoacă sentimente de vinovăție, este foarte greu să reușești să fii fericită înconjurată de atîta moarte și boală. În al doilea rînd, tu ești ca un aparat de radio închis; soțul tău transmite « afecțiune », dar tu nu primești mesajul.“

„Nu, nu este adevărat. Pur și simplu nu mă ajută cu nimic. Și ce vreți să spuneți cu curățatul zăpezii?“

„Cînd noi, femeile, vrem să oferim cuiva alinare, îi facem o ciocolată caldă și vorbim încontinuu. Cînd bărbații vor să își aline soția, curăță zăpada... în mod simbolic, vreau să spun. Bărbații *fac* ceva pentru a îmbunătăți situația. Ei nu se pierd în reverii, ci fac ceva efectiv!

Pun pariu că te poți gîndi la cel puțin trei lucruri care se pot clasa în categoria curățatului zăpezii, pe care le-a făcut soțul tău în ultimele 24 de ore, încercînd să facă lucrurile mai ușoare pentru tine — este felul lui de a încerca să îți ofere alinare. Diseară, cînd se va întoarce acasă, îmbrățișează-l, enumeră cele trei lucruri pe care le-a făcut pentru tine și mulțumește-i din toată inima pentru alinarea pe care ți-o oferă.“

În acest moment, am pus capăt convorbirii telefonice, rugînd-o pe colega mea să noteze numărul de telefon al ascultătoarei ca să o putem suna a doua zi, după „experiment“. Ascultătoarea nu a fost deloc receptivă la sugestia mea, ba chiar a fost puțin ostilă.

A doua zi a sunat din nou, plină de recunoștință și „fericire“. Făcuse exact cum îi spusesem eu: se aruncase în brațele soțului ei și îi mulțumise pentru tot ceea ce făcea pentru a-i face ei viața mai ușoară; el s-a topit, ea s-a topit în brațele lui și împreună au învățat o lecție extraordinară.

„Doamnă dr. Laura, mi-ați salvat căsnicia. Pur și simplu refuzam să văd fericirea de lîngă mine.“

Nu avem pe cine să ne „răzbunăm" atunci cînd viața ne oferă suferință. De aceea, partenerii duc adesea greul furiei, suferinței și sentimentului nostru de neputință. Ne imaginăm că ei sînt o oază de siguranță unde ne putem vărsa frustrările, ne putem răzbuna pe viață și de unde putem extrage impresia de putere. Uneori mergem și mai departe, crezînd că vom scăpa de toate problemele dacă ne vom descotorosi de partener.

Îmi amintesc că am citit odată, la cursurile de terapie de la Universitatea din California de Sud, un studiu care afirma că cei mai mulți oameni care divorțează ajung să regrete, pentru că își dau seama de faptul că decizia luată nu este remediul universal la care speraseră. Ascultătorii care au procedat astfel, numai pentru a se trezi prinși în aceeași situație însă cu alți oameni, sînt cei care au înțeles prea tîrziu că principala problemă era faptul că ei rămîneau aceiași, în orice situație.

Fericiți pînă la adînci bătrîneți

Ținînd cont de faptul că doar foarte puțini oameni aplică în viață conceptul de *exersare* a fericirii, ar fi naiv din partea noastră să ne imaginăm că o căsnicie va fi un izvor nesecat de fericire numai prin ea însăși. Una dintre cele mai recente întrebări de pe site-ul meu (www.drlaura.com) era: „V-ați căsătorit din motive greșite?" Am primit un răspuns care rezumă problema esențială a multor oameni:

„Nu știu ce vreți să spuneți cînd vă referiți la « motive greșite », însă, după zece ani de căsătorie, îmi dau seama cît am fost de naivă. Am crezut (atunci) că mariajul va însemna « fericiți pînă la adînci bătrîneți ». Desigur, amîndoi ne-am străduit, însă problemele cu mașina, accidentele minore, tensiunile financiare, faptul că locuim departe de familiile noastre și o sarcină pe care am pierdut-o în primul an, toate acestea m-au făcut să înțeleg că mariajul nu te apără de viață, așa cum îmi închipuisem eu.

După tot timpul care a trecut și avînd acum doi copii (unul de 6, celălalt de 1 an), mă bucur că eu și soțul meu sîntem cei mai buni prieteni. Încă ne mai luptăm cu problemele financiare, dar pentru că eu am renunțat la serviciu și ne-am întors în orașul natal, lucrurile stau mult mai bine acum.

Astăzi considerăm că mariajul este ca o echipă sportivă, în care fiecare jucător încearcă să dea 100%, nu 50% unul și 50% celălalt. Astfel, dacă unul dintre parteneri nu poate da totul, celălalt va compensa cu vîrf și îndesat. Una peste alta, căsnicia nu a fost nimic din ceea ce mă așteptam, dar este mai mult decît aș fi putut să sper."

Nu-i așa că ultimul comentariu este emoționant? Filozofia ei este remarcabilă: puteți avea o viață extraordinară, plină de reușite și fericită în căsnicie, în ciuda așteptărilor, pretențiilor și egoismului (care este o trăsătură firească ce trebuie depășită). Cea de-a zecea poruncă divină conține soluția pentru a vă bucura de roadele unei astfel de gîndiri: nu rîvniți. Este un concept simplu: dacă alegeți să recunoașteți valoarea și să simțiți recunoștință pentru ceea ce aveți, nu veți fi ros de invidie și dezamăgire. În schimb, veți ajunge să înțelegeți că ceea ce aveți este diferit de ceea ce au alții, însă nu este nici mai puțin important ori special, nici nu merită mai puțin respect și bucurie.

Cînd oamenii se îndrăgostesc

În vremurile mai inocente ale culturii noastre, noțiunea de „a te îndrăgosti" era principalul criteriu de selecție a partenerului. Această primă fază a iubirii înseamnă entuziasm și proiectarea propriilor fantezii asupra celuilalt, chiar înainte de a ști cine este și ce intenții are. Cu toate acestea, se credea că accentuarea trăirilor emoționale și sexuale despre care vorbim era un motiv suficient pentru ca

oamenii să se căsătorească. Datorită noțiunii de devotament pe care o susținea societatea, probabil că această teorie a dat rezultate de foarte multe ori, chiar și dacă luăm în calcul dezamăgirea previzibilă care apare atunci cînd ți se ia ceața de pe ochi (și de pe bunul-simț). Devotamentul este podul construit deasupra multor ape învolburate; le oferă oamenilor baza pe care pot construi o relație adevărată.

În vremurile noastre, mai puțin inocente, îndrăgostirea nu mai este necesară pentru intimitatea fizică (pentru unii, este de ajuns să fii prin zonă) și nici o condiție rezonabilă ca să conviețuiești cu cineva sau ca să ai copii în afara căsătoriei. Desigur, în condițiile de astăzi, cînd devotamentul este denigrat, odată ce dispare îndrăgostirea (fericirea sintetică), dispar și oamenii, unii din viața altora.

O altă ascultătoare mi-a povestit despre starea ei de îndrăgostită și ce are de gînd să-i spună fiicei ei într-o bună zi:

„Mass-media reușește să descrie căsătoria ca fiind o instituție «fără minte», ceva în care intri numai dacă sînt îndeplinite anumite clișee (de exemplu, dacă ți se taie genunchii, dacă ai fluturași în stomac sau dacă ești obsedat de celălalt).

Cînd m-am căsătorit cu soțul meu (acum șase ani), nu am simțit nimic din toate acestea. Nu eram agitată gîndindu-mă la iminenta noapte a nunții, nu îmi zburau fluturași prin stomac și nici nu eram obsedată de el. În schimb, eram recunoscătoare pentru binecuvîntarea pe care mi-o dădea Dumnezeu și pentru ocazia pe care o aveam să încheiu un legămînt cu bărbatul despre care știam că îmi va fi partener întreaga viață.

Sentimentele mele pentru cel cu care eram logodită erau mai mult decît simplă iubire. Știam că va fi un bun soț și tată, că își va întreține familia și îi va garanta siguranța. Îi respectam modul de gîndire, îi admiram realizările și îi înțelegeam motivațiile.

Cînd va veni ziua în care fiica mea va vrea să se căsătorească cu cel pe care crede că îl iubește, îi voi spune ur-

mătorul lucru: căsătoria este începutul iubirii pentru soț, nu rezultatul ei.“

Cînd vorbesc cu oameni care se confruntă cu situații de abuz sau imoralitate, îi întreb cum au ajuns aici. Inevitabil, primesc răspunsul: „Pentru că îl/o iubesc.“ La acest răspuns previzibil, îi provoc cu următoarele fraze: „Nu, nu îl/o iubești. Dragostea înseamnă admirație, respect și apreciere. Simți vreunul dintre aceste sentimente pentru el/ea?“

„Nu.“

„Atunci înseamnă că nu îl/o iubești. Este un caz trist de dependență, frică de viață și de autonomie. Folosești greșit termenul de *iubire* pentru a descrie un atașament și niște nevoi nesănătoase.“

„Mda...“, vine următorul răspuns previzibil. „Știu, dar...“

Dacă sînteți în căutarea adevăratei fericiri alături de o persoană, trebuie să fiți întîi rezonabil de matur, sănătos psihic și capabil să vă confruntați cu adevărul și realitatea. Înțelegerea acestor lucruri mă impulsionează să îi rog pe preoți să nu oficieze nici o căsătorie dacă cei doi nu au beneficiat înainte de evaluare și consiliere premaritale. Este în joc soarta prea multor copii, pentru a nu mai vorbi de o instabilitate crescîndă a societății din cauza numeroaselor divorțuri.

În timpul consilierii premaritale, oamenii trebuie să se confrunte cu diferențele dintre ei, pentru a hotărî dacă sînt compatibili și dacă au capacitatea de a se împăca cu aceste deosebiri; vor depăși astfel stadiul de entuziasm specific îndrăgostirii și vor deveni mai pragmatici în ce privește calitățile cu adevărat valoroase pentru un viitor partener de viață și părinte. Aș fi multimilionară dacă aș fi primit proverbialul bănuț pentru fiecare ascultător care m-a sunat să mi se plîngă de partener, și care știa dinainte de un anumit defect de caracter sau de comportament al acestuia, însă a spus: „Mda, știu, însă am crezut că o să se schimbe.“ Să

exersezi fericirea înseamnă și asumarea responsabilității pentru alegerile despre care ai știut că nu sînt înțelepte sau sănătoase.

Sînt fericit(ă) dacă mă placi

Fericirea femeilor, mai mult decît fericirea bărbaților (probabil din cauza diferențelor bio-psihologice intrinseci), depinde de cît de mult și dacă sînt dorite de sexul opus, ceea ce nu reprezintă o problemă în sine, este doar o extensie firească a nevoii umane de a stabili o relație și a-și găsi un partener. O problemă este însă modul nediferențiat în care foarte multe femei își manifestă această dorință și asocierile superficiale pe care le fac prea adesea între actul sexual și adevărata intimitate sau iubire.

„Am 48 de ani, sînt divorțată (de șase ani) și am o fiică de 14 ani", scria o ascultătoare. *„Am crezut că pentru a găsi fericirea, imediat după divorț, primul lucru pe care trebuia să îl fac era « SĂ GĂSESC UN ALT BĂRBAT ». Este ciudat faptul că femeile caută ceva atît de iluzoriu precum fericirea, cele mai multe dintre ele o bună bucată din viață, iar fericirea este de obicei chiar sub nasul lor. Boala incurabilă a mamei mele mi-a oferit o perspectivă cu totul nouă asupra scopului meu pe acest pămînt; trebuia să realizez cît de minunate erau viața mea, sănătatea de care mă bucuram, copilul meu sănătos și fericit, faptul că eram capabilă să muncesc, și așa mai departe. Deodată, am înțeles că nici un bărbat și nimic pe lume nu puteau să îmi ofere fericire dacă eu nu învățam să apreciez minunatele oportunități și experiențe ale vieții."*

Nu înseamnă că un soț sau o soție nu ne pot face fericiți — bineînțeles că un partener drăguț, amuzant, iubitor, interesant și credincios, cu care avem valori, idealuri și țeluri comune, este o sursă de fericire. Numai că nimeni și nimic nu vor reuși să ne facă fericiți dacă nu învățăm arta de a aprecia și a fi recunoscători pentru ceea ce avem, pentru ceea ce el sau ea au de oferit, pentru ocazia de a dărui și pentru viață însăși.

Acest ultim concept, al ocaziei de a dărui, este foarte important, poate unul dintre cele mai importante concepte legate de fericirea în viață și în cadrul unei relații. Conduc o fundație umanitară — Fundația dr. Laura Schlessinger pentru copiii molestați sau neglijați. Oameni din toată țara confecționează pături și hăinuțe, oferă jucării, cărți, articole de toaletă, bijuterii etc., pentru a umple sacii de „LUCRURI" care sînt donați cu miile copiilor salvați din casele unde erau molestați și care nu au nimic în afară de tricourile de pe ei. Evident, primirea unui astfel de sac înseamnă totul pentru un copil care nu are nimic, nici măcar speranță.

Nici nu vă pot spune în cuvinte cît este de emoționant să primesc o scrisoare din partea unor oameni care își sacrifică mult din timpul, banii și energia lor ca să contribuie la acest proiect, și care ÎMI MULȚUMESC MIE pentru ocazia de a dărui.

Sîntem fericiți atunci cînd dăruim. Este păcat că, de cele mai multe ori, credem că soluția fericirii este să obținem lucrurile pe care le dorim. Să dăruiești și să fii generos cu un partener stresat, de exemplu, este un remediu mult mai bun decît să provoci certuri și să ai pretenții.

Îmi amintesc că m-a sunat un bărbat să-mi spună că nu mai era fericit în căsnicie, deoarece soția lui era mereu morocănoasă cînd se întorcea de la serviciu. Se gîndea să aibă o discuție cu ea și/sau să divorțeze. I-am sugerat să monteze un dispozitiv de micșorare a luminilor din baie, să umple camera cu lumînări, să pregătească o baie fierbinte, cu multă spumă și o sticlă de vin cu care să o aștepte pe soția lui chiar a doua zi. M-a crezut nebună, dar mi-a urmat sfatul. Ea a fost uluită, șocată și puțin stînjenită, dar foarte recunoscătoare după baie. Acest simplu gest de dăruire a schimbat complet dispoziția soției și starea ei de spirit, și

astfel au fost din nou fericiți. Dăruiți și dumneavoastră! Încercați!

În schimb, prea mulți oameni, în special tinerii care se confruntă cu probleme de identitate și criză existențială, se lasă prinși în escapade amoroase sau în consumul de droguri, încercînd cu disperare să se simtă fericiți. Una dintre ascultătoarele mele a trecut prin acest iad și a supraviețuit, reușind să scape de coșmar:

„*Credeam că fericirea mea depinde de un bărbat care să mă iubească și care să creadă că sînt deosebită... Nu mi-am dat seama că fericirea apare dacă urmezi destinul pe care Dumnezeu ți l-a hărăzit. Astăzi sînt foarte norocoasă și mă simt binecuvîntată, pentru că știu, înțeleg și trăiesc fericirea. Regret că nu mi-am ascultat părinții în adolescență — m-ar fi scutit de ani întregi de ură, agonie și singurătate, ca să nu mai vorbesc de primejduirea sănătății.*

Calvarul meu a început pentru că doream și aveam nevoie să fiu iubită și să mă simt deosebită, și am crezut că dacă îmi voi dărui corpul unui bărbat, el mă va iubi și astfel voi fi fericită. Mă aruncam cu capul înainte și cu inima deschisă în relații noi, mizînd totul (inima, sufletul, mintea și trupul) pe acel bărbat. Mă convingeam singură că îl iubesc din toată inima, cînd, de fapt, nu îmi păsa prea tare de persoana lui. Eram doar dezorientată și mă simțeam singură."

În această epocă de libertinism exacerbat, cînd exploatarea sexuală apare la televizor chiar la orele de maximă audiență, este foarte trist că noțiunile de modestie, legămînt, păcat și rușine au fost minimalizate, făcînd din escapadele sexuale și romantice un mijloc fals, însă accesibil, de a atinge un anume țel: fericirea.

Nu cred că există cineva care nu a luptat cu temeri, slăbiciuni, spiritualitate, alegeri imature, experimente prostești, și altele asemenea. Sincer vorbind, cu cît familia, religia și societatea aduc mai multă siguranță în viețile

noastre, cu atît sîntem mai apărați de partea noastră slabă în perioadele de criză.

Depășirea slăbiciunilor

Mulți dintre dumneavoastră ați intrat și ați rămas în relații despre care știați de la bun început că nu vor merge. Ceva din interior v-a spus că bărbatul respectiv sau femeia respectivă, deși avea cîteva calități deosebite, era o persoană pe care ar fi fost mai bine să o evitați.

De ce ați rămas cu el/ea? Simplu. Voiați să fiți fericiți. Părea o ocazie bună, iar persoana era disponibilă. Ați sperat că relația va merge, pentru că astfel ați fi fost fericit. Și, între momentele neplăcute, chiar credeți că sînteți fericiți.

Mi se pare uluitor faptul că oamenii sînt dispuși să facă eforturi extraordinare alături de persoana nepotrivită pentru a fi fericiți, în timp ce sînt atît de dispuși să se descotorosească de persoana potrivită în momentele grele. De ce în primul caz oamenii luptă cînd ar trebui să renunțe, iar în al doilea caz renunță cînd ar trebui să lupte?

Cred că răspunsul este paradoxal. În ambele cazuri, oamenii spun că își doresc intimitate și fericire. Însă în ambele situații ei evită apropierea adevărată. În primul scenariu, încercarea de a trece o minge rotundă printr-o gaură pătrată este în cele din urmă sortită eșecului. A face să meargă o alegere greșită nu funcționează. Bineînțeles că nu există fericire, dar nici orgoliul nu este amenințat. Cu alte cuvinte, celălalt este motivul pentru care nu sînteți cu adevărat „apropiat". Sînteți astfel scutit și liniștit în ce privește responsabilitatea asumării răspunderii și dezvoltării personale. Să luptați pentru a face lucrurile să meargă alături de o persoană care nu este psihologic dispusă către intimitate este o luptă nobilă, care vă conferă superioritate și vă oferă un pretext pentru problemele dumneavoastră.

În cea de-a doua situație, părăsirea partenerului potrivit pentru a porni în căutarea „fericirii", în loc să luptați la

fel de încrîncenat ca în primul caz, este tot un mod de a vă apăra orgoliul: sînteți nefericit din cauza partenerului. Dacă ați rămîne lîngă partener și v-ați strădui mai mult, ar trebui să vă confruntați cu faptul că dumneavoastră înșivă contribuiți la propria nefericire și suferință, fie prin comportament, fie prin atitudine, fie prin ambele. Este un adevăr mult prea stînjenitor, așa că, la revedere.

Nici una dintre soluții nu implică să vă schimbați (a se citi: să evoluați, să vă maturizați, să deveniți mai sănătoși). Nefericirea care rezultă în cele din urmă este sacrificiul pe care îl faceți ca să vă păstrați „eul" rahitic.

„*Din cauză că mă simțeam singură*", scrie o ascultătoare, „*m-am complăcut într-o relație mai bine de un an, pînă ce mama mea mi-a deschis ochii. Mi-a spus că nu era atît de rău să nu ai un prieten. Așa că am rupt relația cu el. Și, așa cum spunea odată un preot, « Nu îl căuta pe cel bun, FII TU ÎNSUȚI cel bun ». Acum mă străduiesc să devin o persoană mai bună.*"

Așa este. Le-am spus multor ascultători că perechea pe care și-o aleg este o reflectare a lor. Cu alte cuvinte, cu cît te plîngi mai mult de partener, cu atît mai mult îți exprimi propriile slăbiciuni. De exemplu, dacă ești nefericit din cauză că partenerul este „autoritar" (o alegere favorită a femeilor care vor să fie salvate și a bărbaților care nu au puterea să se confrunte cu părinții lor autoritari) înseamnă că ai renunțat la fericire (un echilibru al muncii în echipă) pentru a-ți ascunde slăbiciunile.

„*« Fericirea stupidă » este grija exagerată față de prietenul meu. Sînt o persoană care crede că partenerii trebuie să aibă grijă unul de celălalt. Am mizat totul pe această relație, inclusiv copiii și bărbatul vieții mele, pentru că atîta timp cît el era fericit, și eu eram fericită. În cele din urmă, mi-am dat seama că nu eram fericită. Mi-am învățat lecția: dacă el este incapabil să aibă grijă de el însuși, nu va putea să aibă grijă de mine.*"

În loc să își găsească un bărbat drăguț, dispus să aibă grijă de ea, ea își imaginează, dintr-un motiv oarecare, că nu este demnă de un astfel de bărbat. Așadar, are grijă de un bărbat egoist și speră că el va înțelege în final mesajul. Însă cei care știu doar să ia într-o relație nici nu oferă, nici nu împart. Ascultătoarea mea și-a dat seama, cu siguranță, că acest tip de seducție nu reușește să schimbe un om, iar ei nu-i oferea ceea ce avem cu toții nevoie ca să fim fericiți: un om iubitor, atent și generos.

Unii oameni tolerează cele mai groaznice comportamente, crezînd că fericirea nu este făcută pentru ei.

„*Timp de șapte ani am fost căsătorită cu un bărbat care avea o obsesie pentru pornografie. Nu știu cît de departe au mers lucrurile, pentru că era un mincinos patologic. Deși intimitatea dintre noi dispăruse complet și știam, în sufletul meu, că avea un comportament anormal, credeam că este vina mea. Că nu eram destul de atrăgătoare, de slabă, de sexy... I-am permis să îmi influențeze respectul pentru mine însămi.*"

I-am explicat unei femei care făcuse o alegere greșită a partenerului și care apelase la ajutorul meu în calitate de terapeut, că unii oameni se complac într-o relație pentru firimiturile de prăjitură ascunse în mormanul de bălegar.

„*Era posesiv și autoritar. Mă făcea să îmi fie milă de el. Cu trecerea timpului, a început să bea exagerat de mult, iar uneori mă amenința sau devenea violent. Mie îmi era puțin teamă de el, însă bineînțeles că după ce se trezea îi părea rău și dădea vina pe alcool. Așa că am acceptat în continuare situația. Știu că este o prostie, pentru că sînt într-adevăr nefericită. De ce mai stau cu el?*"

Alți oameni realizează cu mai multă claritate ce îi face să accepte „fericirea stupidă":

„*Am divorțat de două ori și mă simțeam « grasă, urîtă și bătrînă ». Așadar, am crezut că voi avea o părere mai bună despre mine dacă voi ieși cu mulți bărbați, apoi și cu bărbați mai tineri. Credeam că numărul mare de bărbați*

care mă « doreau » era o dovadă a atractivității mele. Ba chiar am crezut că mă simțeam bine. Credeam că eram fericită cu viața pe care o aveam și că îmi voi depăși eșecurile.

Însă nu făceam decît să mă degradez și să nu mă respect. Nu eram cu adevărat fericită. Credeam că mă « simt » bine, dar de fapt mă simțeam mizerabil, pentru că nu făceam bine deloc."

Dacă abuzați de dumneavoastră și nu vă respectați, permițîndu-le și altora să abuzeze și să se poarte nerespectuos cu dumneavoastră, dacă nu vă ghidați după valori profunde, s-ar putea să obțineți cîteva momente de distracție, poate chiar cîteva clipe de satisfacție, însă nu veți fi fericiți într-un sens mai profund și pe o perioadă mai lungă de timp.

Trăiește clipa!

Este destul de rău să cauți fericirea în tot felul de paturi și relații nepotrivite; dar să încerci să ai o viață fericită fără să te gîndești la consecințele acțiunilor tale este de-a dreptul distructiv.

„Fericirea stupidă" este, parțial, talentul de a încerca să creezi bucurie instantanee din acțiunile care, în mod normal, creează bucurie pe termen lung în viața multor oameni (iubirea, sexul, căsnicia, copiii), însă fără maturitatea necesară și fără să te gîndești prea mult cu cine, cînd, de ce și unde ar trebui să aibă loc aceste acțiuni.

Oare ce motivează o astfel de grabă? Tot slăbiciunile și temerile noastre. Relațiile noastre nu au nici o speranță de viitor dacă se bazează pe slăbiciuni. Oricît ar suna de incredibil, adevărul este că societatea noastră cultivă o slăbiciune care sabotează speranțele nostre pentru relații de calitate. Cum așa? Prin lipsa de încredere în căsătoriile serioase, religioase. Iată ce i s-a întîmplat unei ascultătoare:

„Cînd mă uit în urmă la viața mea, îmi dau seama că am trăit pentru moment, fără să mă preocupe viitorul. Mai

cred, de asemenea, că am fost incapabilă să apreciez relația cu soțul meu, cu atît mai puțin viața noastră sexuală. Societatea nu ne mai învață să respectăm astfel de lucruri.

Atît tatăl, cît și mama mea se află la cea de-a treia căsătorie și amîndoi au conviețuit cu partenerii înainte de căsătorie."

Această ascultătoare a urmat o vreme exemplul părinților, cu acceptul și încurajarea tacite ale unei societăți care a ajuns să se mîndrească cu toleranța față de vulgaritate. Din fericire, ea și-a dat seama că acțiunile ei duceau la o stare de „fericire stupidă". S-a căsătorit cu un om minunat, alături de care duce o viață pioasă, și vor sărbători în curînd cea de-a douăsprezecea aniversare a căsătoriei.

„Soțul meu și cu mine AM ÎNVĂȚAT să respectăm căsnicia", își încheie ea scrisoarea. Astfel de lecții se învață greu într-o societate care valorizează individualismul exacerbat și care consideră mariajul o formă de oprimare.

Indulgența societății cu privire la comportamentele sexuale în general a făcut ca desprinderea de „fericirea stupidă" să fie și mai dificilă, pentru că această toleranță permite și încurajează manifestarea celor mai primare instincte și impulsuri.

„Am crezut că acest stil de viață (dansatoare profesionistă) era o bună modalitate să cîștig bani și să am un program care nu se intersecta cu școala. Eram plătită ca să mă distrez și, la început, cele mai multe droguri erau gratuite. În perioada de început nu prea am folosit droguri, dar cu timpul a început să fie un obicei care mergea mînă în mînă cu slujba, pînă ce a devenit parte din viața mea.

Am reușit să păstrez un oarecare echilibru în primii doi ani, apoi viața mea s-a degradat treptat, coborînd pe o spirală a drogurilor, consumului de alcool, promiscuității sexuale și legăturilor pe care le aveam cu tot felul de oameni degenerați și ratați. Odată ce ești prins în această lume, îți este aproape imposibil să mai ieși, dacă nu te salvează mîna lui Dumnezeu. Cîștigi prea mulți bani pentru a re-

nunța, iar obiceiurile pe care le capeți sînt de așa natură încît îți este imposibil să te întorci la o viață normală. La început, totul pare distractiv, inofensiv și strălucitor."

Poate că această poveste vi se pare exagerată, dar am fost uimită să constat cîți oameni cad în acest „cerc vicios al distracției", într-o formă sau alta, se căsătoresc, au copii și își dau seama la un moment dat că partenerul lor nu ia viața în serios. Și aceasta se întîmplă pentru că mulți oameni confundă „fericirea" cu „distracția", ca și cum ar fi același lucru, sau ca și cum distracția te poate face fericit. Ceea ce ne face fericiți nu este nici imoral, nici ilegal, și nu ne duce în locuri sau lîngă oameni de care ne va fi, în cele din urmă, rușine. Activitățile care ne fac fericiți sînt cele pe care am vrea să le transmitem copiilor și să le arătăm prietenilor. Distracția poate intra în această categorie, însă nu neapărat și nu întotdeauna.

Graba cu care vindecăm dezamăgirile

Uneori oamenii renunță la relații complet satisfăcătoare pentru că vor să scape de o suferință gravă. Cele mai frecvente și mai triste situații în care partenerii se pierd unul pe celălalt apar în urma pierderii unui copil. O asculătoare mi-a povestit cum ea și soțul ei au pierdut un copil la naștere din cauza unor complicații, iar apoi au aflat că erau incompatibili din punct de vedere medical și nu puteau avea niciodată copii.

„În loc să mă gîndesc la alternativele care ni se ofereau, cum ar fi adopția, am decis să îmi arunc căsnicia la coșul de gunoi. Șase luni mai tîrziu, am cunoscut un alt bărbat și astăzi am cel mai minunat băiețel din lume, însă nu sînt fericită, pentru că aș vrea să împart această bucurie cu bărbatul pe care îl iubesc (fostul meu soț)."

O altă ascultătoare a avut o relație extraconjugală cînd a simțit că soțul ei o neglija. Ea recunoaște că nu a avut nici o discuție cu soțul ei.

„Trăiam într-o lume de negare absolută, eram o soție decorativă, aveam o casă mare, mașini noi, cadouri făcute din sentimentul de vinovăție, trăind în tot acest timp cu un bărbat urît și rău. În cele din urmă, am început să caut pe cineva care să fie drăguț cu mine. Am avut o relație extraconjugală cam un an și jumătate, pînă ce mi-am dat seama că nu mai eram iubirea acelui bărbat, ci doar o partidă bună de sex. Viața mea era atît de dezastruoasă încît eram în stare să mă agăț și de un pai. Ceea ce am înțeles este faptul că, atunci cînd suferi atît de cumplit de pe urma unei catastrofe, nu este înțelept să te arunci într-un alt dezastru, sperînd că îl vei repara pe primul. Fericirea pe care o obții nu durează mult."

Un alt ascultător care era nefericit în căsnicie își dă seama acum, privind înapoi, că a fost prost și egoist. A avut o relație cu o femeie căsătorită, al cărui soț l-a bătut zdravăn.

„Nasul și maxilarul spart, precum și numeroasele vînătăi nu m-au trezit la realitate. Am continuat să mă întîlnesc cu ea pînă după finalizarea divorțului. Dar tot nu eram fericit și mă întîlneam și cu alte femei, consumînd alcool, mergînd la petreceri și neglijîndu-mi copiii.

Ca să nu mai lungesc povestea, consecințele căutării fericirii în cazul meu sînt următoarele: două boli venerice (una incurabilă, dar nu mortală), copiii mei sînt crescuți de un singur părinte, fiul meu cel mare a devenit tată la 15 ani din cauza influenței mele, fiica mea a avut probleme cu consumul de droguri, iar fiul cel mic a avut probleme cu poliția.

Datorită emisiunii dumneavoastră am început să merg la biserică și am renăscut. Acum am custodia copiilor mei și nu am mai avut o relație amoroasă de trei ani, pentru că nu am timp — copiii mei au nevoie de mine."

„Dăruindu-se" copiilor lui, acest bărbat este acum fericit; încercarea de a obține fericirea prin sex a eșuat. Sînteți surprinși?

Sex = Plăcere
Iubire = Fericire

Cum se face că primesc telefoane de la femei și bărbați care mă întreabă dacă sînt anormali pentru că sînt virgini? Îmi spun că oamenii din jurul lor își bat joc de ei, iar cei cu care ies în oraș le spun că nici ei, nici alții nu vor fi interesați pe termen lung de persoana lor, dacă sexul nu face parte din întîlnirile lor. Cei care îmi telefonează sînt îngrijorați și se întreabă dacă nu cumva este ceva ce ei nu înțeleg sau dacă nu fac prea mare caz de ceva atît de „natural".

O ascultătoare mi-a povestit că a renunțat la virginitate la vîrsta de 19 ani, pentru că a considerat că era timpul. A fost o aventură de o noapte, ca și aventura mamei ei din care rezultase ea. Mi-a scris că i-ar fi plăcut să își îmbrățișeze soțul în noaptea nunții, vreo șapte ani mai tîrziu, știind că el va fi primul ei bărbat.

„Sexul NU înseamnă dragoste, indiferent de ce ar spune ceilalți. « Dacă m-ai iubi, ai accepta... » — să fim serioși! Dacă TU m-ai iubi, ai accepta... să aștepți. Este minunat să te simți iubit, dar este groaznic să te simți folosit și aruncat ca o cîrpă murdară..."

Prea adesea renunțăm la moralitate și bun-simț, deoarece credem că atracția, distracția de moment (plăcerea) vor echivala cu fericirea. Ar putea fi așa, însă este un pariu riscant.

Un tînăr mi-a împărtășit experiențele lui sexuale din adolescență. Mi-a povestit cum a început o relație bazată pe interese comune. Apoi, treptat, relația a avut tot mai puțin de-a face cu iubirea, afecțiunea sau tandrețea, concentrîndu-se tot mai mult pe cele cîteva minute cînd rămîneau singuri și pe care le foloseau pentru jocuri sexuale.

„Cu timpul, am uitat de ce mă îndrăgostisem de ea. Nu m-a mai interesat să am grijă de ea, voiam doar ceea ce îmi oferea mie plăcere.

Am fost orbit de ceea ce crezusem că vreau. Există două aspecte legate de relațiile adolescenților. Primul: este periculos să dai curs oricărui fel de impuls fizic în afara legămîntului căsătoriei. Te simți bine pe moment, dar în cele din urmă îți va provoca mai multă suferință decît plăcere. Al doilea: sper că adolescenții își vor amîna relațiile pînă cînd vor fi mai mari. Dacă avem relații atunci cînd ne este imposibil să ne căsătorim, relația este superficială și lipsită de sens. În plus, va exista suferința inevitabilă provocată de destrămarea relației."

Am inclus scrisoarea în exemplele mele, deși se referă la minori, pentru că ea conține o mentalitate sănătoasă pentru toate vîrstele. Sexualizarea unei relații înainte de vreme (căsătorie) și intimitatea fără finalitate (căsătorie) nu aduc fericirea — chiar dacă plăcerea momentană este seducătoare.

Un bărbat m-a sunat ca să mă întrebe dacă ar trebui să îi ofere prietenei lui „o a doua șansă". Se pare că de curînd, în timpul unei „perioade de criză" a relației lor, ea a avut relații sexuale cu aproximativ cinci bărbați. Acum însă îi spune prietenului că îi pare rău, iar el îmi spune că ea chiar regretă.

„Poți să o ierți, apoi să o părăsești."

„De ce să o părăsesc? Dacă regretă, nu este suficient?"

„Este suficient pentru a-i spune « te iert », indiferent despre ce ar fi vorba. Dar cînd cineva are un comportament care demonstrează impulsivitate, superficialitate, imoralitate și lipsă de judecată, ar trebui să consideri că acea persoană are mari șanse să eșueze în postura de mamă și soție. După părerea mea, ea ți-a comunicat încă înainte de căsătorie că, atunci cînd lucrurile se vor complica între voi, ea se va dezbrăca în patul unui alt bărbat. Dacă îți place să te joci cu focul, atunci ea este femeia ideală. Dacă vrei

o soție, o mamă pentru copiii tăi și o parteneră pentru o viață echilibrată, nu este femeia potrivită."

Ascultătorului meu i-a venit greu să treacă peste ideea că „o iubește" (fantezii și speranțe neîmplinite) și că viața lor sexuală era nemaipomenită (este și acesta un semn, nu?). De asemenea, iertarea lui îl făcea „fericit". Adevărul este că, atunci cînd sexualitatea cuiva este atît de strîns legată de plăcere și autorefacere, acea persoană are o deficiență din punct de vedere al devotamentului. Dacă alegi să nu vezi scrisul de pe zid sau să nu îi înțelegi mesajul ca să păstrezi „visul" în viață, înseamnă că alegi „fericirea stupidă".

Fericirea pe furiș

„Orice lucru care este secret nu poate să fie bun" — sînt niște cuvinte înțelepte pe care le-am auzit într-un film prost, văzut de curînd. Această filozofie se aplică și în cazul fericirii la fel de bine ca în cazul ilegalităților. Unul dintre cele mai recente și dezgustătoare aspecte ale „fericirii stupide", oferit de miracolul numit Internet, se referă la relațiile virtuale. În trecut, oamenii aveau fantezii cu cîntăreți, staruri de cinema sau colegi de serviciu. Astăzi, poți distruge viața întregii familii de dragul unei fantezii.

Iată ce scria o astfel de ascultătoare: *„Am prețuit mirajul unei relații virtuale « perfecte » mai mult decît devotamentul față de soțul meu, cu care sînt căsătorită de mai mult de zece ani, și față de familia minunată pe care o am. Mi-am permis să am o relație intimă din punct de vedere emoțional cu un bărbat prin intermediul Internetului și, bineînțeles, a avut urmări catastrofale în ce privește sentimentele pentru soțul meu. A fost o prostie din partea mea să cred că, împărtășind cele mai intime sentimente ale mele altcuiva decît soțul meu, nu îmi va afecta căsnicia. Din fericire, mi-am dat seama de greșeala enormă pe care o făceam și m-am străduit să o îndrept. Îmi ador familia și nimic nu este mai important decît timpul și energia pe care le ofer lor. Am descoperit că feeria era chiar aici, în realitatea care mă înconjoară."*

Partea de „fericire stupidă" din acest tip de comportament este evidentă: nimeni și nimic nu este perfect — iar dacă el sau ea ar fi perfecți, atunci e clar că nu putem fi perechea potrivită! Să credem că fericirea este posibilă numai cînd totul în jur este minunat înseamnă să ne condamnăm la nefericire. Cum poate cineva să împace toate aceste nevoi și dorințe, de exemplu, dorința ca partenerul să fie un pic diferit, ca lucrurile să meargă un pic mai bine, ca noi înșine să ne simțim mai îndrăzneți și să fim mulțumiți ceva mai des? Sincer, pentru cei mai buni dintre noi este o luptă continuă.

Și aici intervine exercițiul. Trebuie să faci eforturi susținute pentru a simți bucuria. Dacă prețuiești ceea ce este pur și simplu lumesc, înseamnă că îți reorganizezi viața într-un mod pozitiv. Chiar și așezarea unor șervețele mai frumoase la masă, fie și numai pentru tine, îți dă un sentiment de bucurie. Eu ascult muzică rock veche în timp ce merg spre postul de radio la care lucrez și fredonez (deși nu prea am voce) versurile scrise într-o perioadă mai inocentă a omenirii. Recunosc că nostalgia este un fel de văl pe ochi, dar ce importanță are acest lucru cînd ne stîrnește bucuria de a trăi. Viața, cu toate durerile și încercările ei, este speranța supremă, pentru că ne oferă oportunități.

Dacă nu folosești cu înțelepciune oportunitățile pe care ți le oferă viața, poți foarte bine să te trezești folosind prostește scurtăturile secrete.

„De șapte ani am o relație cu un bărbat căsătorit. Știu că nu își va lăsa niciodată soția. Sînt supraponderală și cred că nimeni altcineva în afară de acest bărbat mult mai în vîrstă decît mine și căsătorit nu va vrea să aibă de-a face cu mine. Mă simt ca o ipocrită la biserică, spunînd că sînt fericită pentru că sînt singură, cînd adevărul este că de fapt am o relație secretă. Relația pe care o am mă face să mă

simt bine pe moment, dar cînd mă duc la biserică, sînt copleşită de vinovăţie."

Această femeie nu este nici suplă, nici sănătoasă şi nici căsătorită. De fapt, s-a înfundat mai tare ca niciodată. La început, conta doar faptul că era „grasă" (ceea ce este o scuză destul de jalnică pentru a distruge căsnicia şi familia unei alte femei). Acum este tot grasă, dar în plus mai are şi o relaţie imorală. Astfel, ea are şi mai puţine de oferit unui bărbat drăguţ: multă grăsime, puţin caracter.

Călătoriile pe care le facem cu nava spaţială a „fericirii stupide" nu duc nicăieri, pentru că se rezumă la egoism; adevărata fericire vine din generozitate.

Banii nu-mi pot cumpăra iubirea

Cel mai atrăgător aspect al banilor şi a ceea ce poţi cumpăra cu ei este faptul că ai controlul, că efectele apar imediat, că în mod cert apare satisfacţia şi că nu trebuie să te certi cu nimeni despre cum să îi cheltui. Este uşor să ai o părere bună despre tine cînd ai putere de cumpărare. Să cumperi şi să ai un lucru este mult mai uşor decît să faci eforturile necesare pentru o relaţie satisfăcătoare. Cînd ai multe, foarte multe lucruri, primeşti o cantitate impresionantă de reacţii pozitive. Pînă la urmă, avem şi un serial care ne arată vieţile celor „bogaţi şi celebri" — avem oare şi un serial care să ne arate vieţile celor „fericiţi în căsnicie şi apropiaţi de biserică" ?

„Cînd l-am cunoscut pe soţul meu, făceam muncă voluntară în folosul comunităţii şi lucram acolo la fel de multe ore ca la serviciul cu normă întreagă pe care îl aveam. Apoi am început să cîştig mai mulţi bani şi să lucrez mai multe ore.

M-am mistuit în noua FERICIRE pe care mi-o ofereau lucrurile materiale. Acest lucru se întîmpla acum patru ani. De atunci, întotdeauna a lipsit o parte din mine, nu am mai fost complet fericită. Problema este că, atunci cînd îmi sacrificam timpul şi pe mine însămi ca să îi ajut pe ceilalţi, mă simţeam împlinită. Am înţeles faptul că nu mă aflam pe acest pămînt numai ca să strîng averi. Străduindu-mă să fac fiecare zi mai bună pentru ceilalţi, am învăţat cea mai importantă lecţie: adevărata fericire înseamnă să ŞTIU că singurul lucru de care am nevoie este să dăruiesc."

Este, de asemenea, cea mai importantă lecţie într-o căsnicie. În ultima vreme aud tot mai des oameni care se plîng de ceea ce soţul sau soţia nu le oferă, însă nu aud nimic despre ceea ce nu oferă ei. Oh, este foarte uşor să spui că le-ai dărui, dacă ei ar face sau ar fi cutare şi cutare. Realitatea este că, dacă stai şi aştepţi ca fericirea să se întrupeze pentru tine în partenerul perfect (care are şi el toane, dureri de stomac, griji şi zile proaste), înseamnă să înfigi un cuţit în inima relaţiei.

Probleme

Toţi copiii lui Dumnezeu au probleme. Problemele mari sau problemele multe cu siguranţă ne afectează starea de fericire. Chiar şi atunci, împărţirea poverii cu partenerul, în loc să ne descărcăm nefericirea pe el, este o fericire prin ea însăşi. Probabil că perspectiva de care avem cea mai mare nevoie în vremuri de vrajbă este, aşa cum scria un ascultător, să realizăm că pînă şi ceea ce ni se pare o catastrofă enormă nu este decît *„un mic obstacol pe drumul spre eternitate"*.

În concluzie, nici dumneavoastră, nici relaţia dumneavoastră nu sînt şi nu vor fi perfecte. Acest aspect nu trebuie să vă împiedice să faceţi lucruri pline de afecţiune, de atenţie, de curaj şi de compasiune pentru partener, lucruri necesare ca să aduceţi bucurie în viaţa de familie. Şi nici nu trebuie să vă împiedice să apreciaţi valoarea a ceea ce sînteţi privilegiaţi şi binecuvîntaţi să aveţi — numai să reuşiţi să vedeţi astfel!

Dacă nu sînteţi fericit, încercaţi să vă purtaţi ca şi cum aţi fi, şi veţi vedea cum viaţa dumneavoastră şi a familiei se va însenina, mergînd mai departe şi înseninînd lumea.

7

Justificări stupide

„Aud cuvîntul « dar » de o mie de ori pe zi!
Întotdeauna urmează o scuză după acest cuvînt.
Cred că dacă am adăuga prefixul « za », am putea descrie acţiunile majorităţii oamenilor!"

Un ascultător

„*L-am întrebat pe fiul meu în vîrstă de 9 ani de ce desena pe pereţi cînd avea 2 ani. Răspunsul lui a fost următorul: « Pentru că îmi plăceau pereţii coloraţi! » Iată motivaţia — nimic mai simplu!*", scrie o ascultătoare, răspunzînd la întrebarea de pe site-ul meu (www.drlaura.com) referitoare la „justificările stupide".

Se pare că adevărul ar trebui să fie la fel de simplu pentru oameni. În fond şi la urma urmei, nu este America o ţară care îşi creşte copiii cu poveşti despre George Washington şi cireşul tăiat de el*? Oare nu învaţă copiii noştri despre onoare, integritate, cinste şi responsabilitate din poveştile cu astfel de eroi?

De fapt, nu, nu *mai* învaţă. Astăzi ne educăm copiii cu ajutorul lecţiilor de istorie revizuite în termeni corecţi din punct de vedere politic** (unde nu mai avem adevăraţi eroi ai istoriei, ci numai victime) şi a ştirilor de seară de la

---

* Povestea cireşului tăiat este una dintre numeroasele legende care îl au drept erou pe carismaticul preşedinte american. La întrebarea tatălui său, „Cine a tăiat cireşul?", micul George Washington a răspuns: „Tată, nu pot să mint. Eu am tăiat cireşul." *(N. trad.)*

** În orig. (engl.) s-a folosit expresia *politically correct* = conform normelor politico-sociale de nediscriminare. *(N. trad.)*

televizor, de unde copiii pot afla că președintele țării a mințit, a depus mărturie falsă, și-a înșelat soția și s-a lăsat în mod rușinos influențat de prieteni și familie să abuzeze de dreptul președintelui de a acorda grațieri*.

Așa-numita Comunitate încurajează ideea că există anumite motive foarte întemeiate cînd un om este necinstit și că aceste pretexte îl scuză pe răufăcător. Scandalurile legate de un handicap care necesită un tratament special la locul de muncă și fonduri de la guvern dau la iveală un sistem degenerat, în care se poate demonstra că nici măcar lenea nu este responsabilitatea individului. Chiar și reclamele firmelor de avocatură specializate pe apărarea delictului de conducere sub influența alcoolului sau a drogurilor, transmise pe posturile importante de radio sau televiziune, au lozinci care spun: „Prietenii nu te lasă să pierzi procesul." (Vă mai amintiți de lozinca: „Prietenii nu te lasă să conduci beat"?)

Nu mai este o surpriză faptul că numeroase studii demonstrează că tinerii nu numai că au un comportament mult mai puțin onest decît în trecut, dar au și ceea ce ei consideră a fi explicații perfect valabile ca să își scuze lipsa de integritate și faptul că nu simt nici o rușine pentru necinstea lor. Aceste scuze provin din idei pentru care părinții bunicilor noștri ne-ar fi urecheat zdravăn dacă le-am fi rostit: „Toată lumea face la fel", „Dacă ești cinstit, pierzi, pentru că șmecherii profită", „Nu contează cum intri la facultate, pentru că diploma îți asigură succesul în viață", „Sînt prea stresat", „Sînt prea ocupat ca să mai și muncesc", și așa mai departe.

Bineînțeles, aceste atitudini se infiltrează în sfera individualului. Din nou, sondajele de opinie recente demonstrează o acceptare tot mai mare a relațiilor extraconjugale, a concubinajului și copiilor în afara căsătoriei, a promiscuității, a divorțurilor, a grădinițelor cu program prelungit (o formă modernă de abandon) și a relațiilor distructive dintre copil și părintele care nu deține custodia din cauză că își dorește un nou partener sexual sau o nouă adresă.

* În orig. (engl.) s-a folosit expresia *Presidential pardons*, care se referă la dreptul Președintelui S.U.A., stipulat în Constituție, articolul II, de a amîna sau de a anula pedepsirea ofenselor aduse Statelor Unite. (*N. trad.*)

În zilele noastre, onoarea, integritatea, responsabilitatea și obligațiile sînt considerate noțiuni opresive și demodate. Avem pretexte din abundență care să ne ușureze de responsabilitățile față de ceilalți. Pretexte au existat dintotdeauna. Nou este faptul că aceste numeroase pretexte sînt astăzi considerate de înțeles și acceptabile.

Adevărul este că, fără onoare, integritate, responsabilitate și obligații, sîntem atît de lipsiți de restricții, încît, în cele din urmă, fiecare dintre noi este singur, în derivă, speriat, izolat, cinic, deprimat și îndurerat, pentru că pare să nu mai existe nimeni și nimic în care să aibă încredere. Știu că aceasta este realitatea deoarece primesc nenumărate scrisori, telefoane, faxuri și mesaje electronice de pe tot cuprinsul Americii de Nord și toate îmi confirmă spusele.

Mulți oameni îmi spun că au învățat „justificările stupide" de cînd stăteau pe genunchii părinților.

Se transmite genetic?

Nu, bineînțeles că nu se transmite genetic. Dar poate fi destul de dificil dacă ești fructul unui pom stricat, așa cum povestește o ascultătoare:

„Mi-ar fi mai ușor să spun că am suferit în copilărie din cauza abuzurilor verbale și batjocurei permanente ale mamei mele... că nu sînt responsabilă pentru comportamentul meu. Dar nu este adevărat! Este foarte adevărat că la orice fel de probleme mama mea reacționa țipînd, urlînd, spărgînd farfurii și amenințînd. Îmi amintesc de aceste reacții de cînd mă știu."

Iar aceste amintiri au devenit cauza invocată de ea pentru crizele de furie pe care le avea — pur și simplu asta era firea ei.

„În același timp, știu că ura, furia și mînia permanente nu sînt productive, ci distructive. Felul în care am aflat că sînt capabilă de un astfel de comportament a fost dureros: nu există nimic mai rău decît să vezi ochii copiilor tăi plini de lacrimi atunci cînd explodezi de furie sau să îți vezi soțul înmărmurit de uimire pentru că într-un moment totul este perfect normal, iar în următoarea clipă ești un uragan dezlănțuit.

Însă am fost nevoită să accept, în cele din urmă, că nu există nici o scuză pentru comportamentul meu."

Această ultimă picătură de onestitate deschide drumul către evoluție. Deseori, ascultătorii mă întreabă cum pot să scape de astfel de obiceiuri și comportamente, și cum se pot dezbăra de năravul de a justifica aceste comportamente nocive. Le spun că lucrurile se întîmplă în ordinea inversă. În primul rînd, încetezi să te justifici și începi să îți ceri iertare. Regretul pentru suferința pe care ai provocat-o ar trebui să fie principalul motiv pentru care îți asumi responsabilitatea. Dacă nu există regrete, cererea iertării devine propriul pretext repetitiv, în timp ce comportamentul continuă. Apoi trebuie să acționezi ca să repari greșelile făcute — acolo unde este posibil. După aceea, trebuie să alcătuiești un plan pentru a nu mai repeta greșelile comportamentale.

În această ultimă fază, o foarte bună metodă este să anticipezi situații și sentimente oarecum premergătoare momentului exploziei. De exemplu, cînd începi să te simți frustrat, încolțit, pus la zid, furios, dezorientat sau orice altă emoție declanșatoare, poți face mai multe lucruri. Poți să spui cu voce tare: „Știi ceva, cred că trebuie să iau o mică pauză, un minut sau două — pentru că încep să-mi ies din fire", sau poți să te scuzi și să părăsești încăperea ca să te calmezi, să îți pui ordine în gînduri, ori să gîndești la

rece. Poți, de asemenea, să apelezi la ajutorul unui specialist (terapeut, preot, propria mamă!, dr. Laura), ori să dezvolți un „comportament înlocuitor" pe care să îl adopți în locul celui de care încerci să scapi.

Pentru oricare dintre aceste tehnici ați opta, cu siguranță nu va fi ușor, așa cum aflăm din aceeași scrisoare:

„Sînt atît de numeroase momentele în care îmi vine să țip și să urlu încontinuu! Însă am făcut destul rău atunci cînd am cedat acestor impulsuri. Mă străduiesc din răsputeri să-mi controlez temperamentul. Încerc să folosesc umorul atunci cînd pot... apoi mă simt mai bine pentru că știu că mă pot controla și nu voi ajunge la fel ca mama mea."

Să te justifici e omenește...

Oamenii, ca toate mamiferele, sînt ființe care trăiesc în comunități și își petrec o mare parte din viață depinzînd de îngrijirea părinților. Această dependență firească față de familie și societate duce la deprinderea unor comportamente „de integrare". În cazul altor primate putem remarca ierarhii, ritualuri de împerechere și lupte simulate, toate menite să îi învețe pe indivizi să se „integreze", astfel încît să asigure coeziunea necesară funcționării și supraviețuirii grupului.

Deși structura oamenilor nu este atît de dependentă de instincte ca a animalelor inferioare, avem și noi comportamente specifice care asigură funcții asemănătoare — una dintre cele mai semnificative este aceea de a evita orice ne-ar putea strica imaginea și ne-ar expune riscului respingerii sau pedepsirii. Dacă greșești, un subterfugiu ca să eviți disprețul și consecințele este să descoperi un mod în care să ascunzi și să deformezi adevărul; de aici vin anumite comportamente, cum ar fi să minți, să acuzi, să răstălmăcești, să contraataci (cea mai bună apărare este atacul) — strategii menite să mențină imaginea sau puterea.

Acest tip de comportament este des întîlnit la copiii care se tem că părinții nu îi vor mai iubi din cauza greșelilor lor și care vor să evite pedeapsa, ceea ce este ușor de înțeles. Obiceiul de a inventa pretexte se agravează în situațiile în care părinții sînt exagerat de perfecționiști sau prea aspri în pedepse.

Bineînțeles, familiile care își învață copiii că onoarea este mai presus de orice și că integritatea este esențială pentru intimitate, afecțiune și atașament își ajută copiii să devină adulți dispuși să-și recunoască defectele, greșelile, deciziile incorecte și acțiunile greșite. În cele din urmă, acestea sînt comportamentele care ne fac să ne admirăm și să avem încredere unii în alții.

... iar „recunoașterea greșelilor" este nobilă!

Parțial, maturitatea se definește prin disponibilitatea unui adult de a fi considerat responsabil pentru acțiunile sale, fără nici un fel de justificări. Tot așa, imaturitatea este parțial definită de lipsa acestei disponibilități. Așa cum a recunoscut un ascultător: *„Cred că se poate spune că am încercat prea mult timp să-mi conserv atitudinea de adolescent — și am 30 de ani! Am fost un adolescent tare dificil și întotdeauna aveam o justificare pentru tot ceea ce făceam. Nu mă puteai convinge să-mi asum vina pentru nimic. Chiar dacă mă vedeai făcînd ceva, iar eu observam că mă vezi, tot puteam să inventez un milion de motive ca să explic de ce nu făcusem un anumit lucru sau că, de fapt, făcusem ceva pentru că altcineva mă obligase.*

Mi-am păstrat atitudinea și în căsătorie, ceea ce a dus la apariția unor probleme de încredere grave. Sînt căsătorit de zece ani și aș vrea să știe toată lumea că nu îți vine ușor cînd partenerul de viață se uită la tine întrebîndu-se dacă spui tot adevărul sau inventezi pretexte."

Motivele pentru care oamenii nu renunță la comportamente atît de evident dăunătoare sînt numeroase; totuși, cel mai frecvent îl constituie ideea greșită că nu vei mai fi iubit dacă nu ai dreptate sau greșești. Ironia este faptul că chiar aceste justificări îi fac pe ceilalți să-și piardă încrederea și respectul pe care le au pentru tine, ceea ce duce la dispariția iubirii. Cu alte cuvinte, ajungi să creezi tocmai situația pe care încerci să o eviți. Oricum, este destul de greu să renunți la vechile obiceiuri cînd ești tensionat, din cauză că nu ești dispus să-ți asumi riscul. Dar ați face bine să riscați, dacă nu vreți să vă distrugeți relațiile.

Unii oameni nu învață niciodată, iar alții nici măcar nu se obosesc să învețe pentru că preferă să-și apere imaginea personală și puterea pe care o au asupra celorlați. Așadar, justificările nu dispar niciodată.

„Lumea întreagă îmi este datoare!"

De multe ori, mînia și suferința motivează manevrele de autoapărare, ca și răzbunările. Uneori, aceste acțiuni se îndreaptă către cei care ne-au rănit, însă cel mai adesea astfel de reacții apar și țintesc la întîmplare. Următoarea ascultătoare mărturisește că avea o astfel de atitudine:

„În cei nouă ani de căsnicie, am ajuns « regina justificărilor *». Sînt eterna victimă, care domnește peste întreaga lume. Am avut o copilărie dificilă, iar eu sînt rezultatul unei aventuri de-o noapte. Mama mea a fost căsătorită de șapte ori, iar eu am fost molestată fizic, sexual și emoțional de către ea și unii dintre soții ei.*

Avînd toate acestea în minte, am crezut că întreaga lume îmi datora ceva. Întotdeauna eram foarte dispusă să îmi dezvălui rănile. Însă niciodată nu am fost dispusă să le repar, pentru că primeam mult mai multă atenție dacă mă văicăream. Am fost căsătorită cu un bărbat minunat, care a făcut tot posibilul să îmi fie alături pentru ca eu să îmi pot vindeca rănile și să caut ajutorul unui specialist. Însă i-am

BIBLIOTECA JUDEȚEANĂ

respins toate eforturile. În schimb, m-am folosit de aceste lucruri pentru a justifica toate comportamentele mele imature, egoiste și imorale dînd vina pe trecut, pe viața mea grea, pe copilăria mea îngrozitoare și pe incapacitatea mea absolută de a mai avea încredere în oameni. În cele din urmă, bietul de el a renunțat.

Am continuat să am același comportament distructiv și egoist încă zece ani. Trebuia să deșert sacul nenorocirilor, ceea ce s-a și întîmplat. A fost o călătorie uluitoare, înfricoșătoare și dureroasă. Dar trebuia să aflu cine sînt, adică o persoană responsabilă și nu o victimă."

Așa cum ne-a mărturist această femeie, teama este cel mai important motiv pentru care oamenii nu-și schimbă comportamentul. Oamenii se tem de adevăr, de slăbiciunile lor, de puterea pe care o au alții asupra lor, de necunoscut, de schimbări, de vulnerabilitate și de pierderea controlului. Este trist că temerile copleșesc bunul-simț care ne îndeamnă să evoluăm spre responsabilitate; prin urmare, relațiile bune sînt distruse și se pierd.

Iar o altă categorie de oameni este cea reprezentată de copiii răzgîiați, narcisiști, psihopați sau pur și simplu răi. Ei constituie materialul pentru o altă carte.

Vai, vă rooog mult!

Mi-ar fi imposibil să caracterizez toate tipurile, stilurile, subiectele și tehnicile de a inventa pretexte care compromit integritatea unei relații. Sub titlul „Vai, vă rooog mult!", veți găsi în această secțiune cîteva dintre cele mai frecvente justificări (unele comice, multe insuportabile, toate enervante) pe care le-au auzit ascultătorii emisiunii mele și probabil că și dumneavoastră.

☞ O femeie, care nu se mai atinsese de alcool de zece ani, l-a întrebat pe soțul ei de ce de doi ani se ascundea în debara și îngurgita vodcă, deși se presupunea

ca amîndoi să se țină departe de băutură. El i-a răspuns: „Nu am vrut să te influențez și pe tine să te apuci iar de băut!" Cîtă noblețe din partea lui! Acest pretext scuză ascunderea în debara, dar nu și vodca — a întors-o frumos!

☞ Cînd soția l-a întrebat pe soț de ce adusese pe furiș o femeie atunci cînd acesta a plecat într-o excursie cu cortul împreună cu copiii, în loc să o ia pe ea, el i-a răspuns: „Pentru că tu nu ai fi avut loc în remorcă, iar ea s-a oferit să contribuie la banii pentru benzină și taxa de cort, și să aducă prînzul." Aha, înțeleg, relațiile extraconjugale se rezumă acum la eforturile de a economisi bani și spațiu?

☞ „L-am întrebat pe soțul meu de ce nu făcea un duș dimineața, în loc să-și plonjeze capul în chiuvetă și apoi să se îmbrace, iar el a pretextat că « avea foarte multe de rezolvat în perioada aceea »." Bănuiesc că apa și săpunul nu intră în categoria lucrurilor „de rezolvat", nici acum, nici vreodată!

☞ Cînd bărbatul cu care era căsătorită de 23 de ani a decis să aibă o relație extraconjugală și să o părăsească pentru o altă femeie, acesta i-a spus soției: „Așa ceva se întîmplă tot timpul, și este numai vina ta, și e din cauza copiilor." Să bănuiesc cumva că această femeie și copiii ei erau responsabili și de infidelitățile lui?!

☞ Ca să explice de ce nu plătea pensia alimentară (195 de dolari pe lună) și de ce nu venea să-și vadă copilul (exceptînd rarele momente în care, împreună cu prietenii, făcea diverse chestii cu tați și fii — și se impunea prezența unui puști), fostul soț al acestei ascultătoare a dat următoarea explicație: „Muncesc 24 de ore pe zi, șapte zile pe săptămînă, iar șeful nu îmi

dă liber. Și nu îmi ajung banii." Vai, și eu care credeam că sclavia a fost abolită!

☞ O ascultătoare a emisiunii mele este de 15 ani concubina unui bărbat cu care are un copil de 12 ani. Ea se tot întreabă cînd se vor căsători. El spune: „Cînd vom avea 5 000 de dolari puși deoparte." Hmm, pun pariu că administrează cu mare pricepere bugetul, cheltuind exact cît trebuie ca să nu economisească 5 000 de dolari!

☞ O femeie căsătorită este foarte nemulțumită pentru că soțul ei minte ca să scape de muncă — atunci cînd binevoiește să își găsească ceva de lucru — ca să scoată mai mulți bani de la ea, ca să evite ceea ce nu-i place și ca să obțină imediat ceea ce vrea. Au datorii mari, iar cînd aproape au fost evacuați din casă, soția l-a întrebat de ce cumpărase o mașină de teren și o serie de mașinuțe de jucărie, plus multe alte lucruri care nu erau necesare. El a contracarat spunînd: „Merit toate aceste lucruri pentru că muncesc din greu." Bănuiesc că el consideră cheltuirea banilor profesia vieții lui.

☞ O femeie de 27 de ani a avut o relație intimă, timp de un an, cu un bărbat de 37 de ani, care era divorțat de șase ani și avea doi copii, unul de 16, altul de 18 ani. Ei îi spune că se vor căsători, dar refuză să le spună copiilor sau oricui din familia lui chiar și faptul că are o relație, cu atît mai puțin că plănuiește să se recăsătorească. Întrebat de ce, el a răspuns: „Divorțul a fost un șoc atît de mare, încît nu mai vreau să șochez pe nimeni." Poftim?!

☞ O altă femeie se întreabă de ce soțul ei, după 22 de ani de căsnicie, „nu pricepe". Evident, ceea ce nu pricepe el este că nu ar trebui să mintă și să ascundă lucruri importante, cum ar fi să împrumute bani

unor oameni pe care abia i-a cunoscut și cu care intră în afaceri pe care nu le poate controla, sau cum ar fi să plece din oraș pentru niște cursuri de pregătire împreună cu „o colegă". Cînd a fost întrebat de ce nu îi spune soției ce planuri are, el a răspuns: „Fiindcă te-ai supăra." Nu zău?!

☞ Soțul acestei femei a fost șofer de camion doar patru ani de zile. Evident, deseori se poartă ca o canalie, iar cînd soția îi reproșează, scuza pentru comportamentul grosolan, necioplit sau insuportabil este următoarea: „Sînt șofer de camion. Noi, șoferii de camion, avem o reputație de apărat. Se presupune să fim grosolani și necioplți." Oare unde sînt cei de la „Liga împotriva defăimării camionagiilor" atunci cînd îi cauți?

Deși aceste justificări pot părea amuzante, iar unele dintre ele vi se par deosebit de familiare, ele sînt exemple grăitoare pentru cît de departe pot merge unii oameni ca să-și ignore răspunderile și obligațiile, ca să-și justifice egoismul și lipsa de sensibilitate, ca să-și nege slăbiciunile și problemele, ca să justifice suferința pe care le-o provoacă celor pe care se presupune că îi iubesc, ca să nu se maturizeze și să nu facă ceea ce este necesar pentru a-și menține și apăra relațiile.

Este foarte trist faptul că cel mai frecvent mod de a folosi justificările își are originea în negarea fricii, în slăbiciunea și lenea pe care o simt unii oameni atunci cînd ar trebui să înfrunte adevărurile unei relații problematice — pentru că, nefăcînd așa, nici o relație nu poate să prospere și nici măcar să supraviețuiască.

Știu că merge, măcăne, înoată, se comportă și arată ca o rață — dar dacă, totuși, nu este o rață...?

Un exemplu elocvent pentru acest tip de comportament mi-a fost oferit de un telefon pe care l-am primit de curînd de la o femeie de 41 de ani, care se întîlnea de mai puțin de un an cu un bărbat de 37 de ani. Ea divorțase în urmă cu 20 de ani și avea o fiică de 21 de ani. Conversația a fost lungă și de-a dreptul amuzantă, fiindcă, deși femeia respectivă nega complet realitatea situației în care se afla, cel puțin își păstra simțul umorului.

„El a fost vreodată căsătorit sau logodit, sau are cumva copii în afara căsniciei?"

„Nu."

„Serios? Nu? La 37 de ani?"

„Nu."

„După cît timp de cînd v-ați cunoscut te-ai logodit cu el?"

„După zece luni."

„Și care este problema?"

„Păi... mi-a dat un ultimatum."

„Serios? Ce ultimatum?"

„Ori facem cel de-al patrulea pas la Asociația Rudelor Alcoolicilor Anonimi*, ori rupe logodna."

„De ce faci parte din Asociația Rudelor Alcoolicilor Anonimi?"

„Pentru că el a fost alcoolic."

„De cînd nu s-a mai atins de alcool — presupunînd că știi adevărul? De obicei, alcoolicii mint în legătură cu recuperarea lor."

*Asociația Alcoolicilor Anonimi promovează o strategie de recuperare a alcoolicilor în 12 pași; acești pași sînt esențiali și în cadrul Asociației Rudelor Alcoolicilor Anonimi. Cel de-al patrulea pas este: „Întreprinderea unei analize și a unui inventar moral îndrăznet asupra propriei persoane."

„De zece luni."

„Poftim?! Te-ai logodit și ești pe punctul de a te căsători cu un bărbat care a fost alcoolic mult timp, dar care se presupune că nu s-a mai atins de băutură de cînd te-a cunoscut pe tine? Eu știam că Asociația Alcoolicilor Anonimi le recomandă să nu aibă relații serioase cît timp se luptă cu recuperarea și problemele adiacente. Faptul că nu mai bea este doar o parte din întregul proces, draga mea. După ce ai așteptat două decenii, de ce să alegi un bețiv?"

„Ei bine, eu cred că toată lumea merită o a doua șansă."

„O a doua șansă pentru ce? Pentru prietenie. Pentru un loc de muncă. Pentru a fi membrul unui club. Dar de ce să-ți dorești în patul tău un om care încă nu a dovedit că merită o a doua șansă?"

„Păi... nici eu nu sînt perfectă."

„Din moment ce nimeni nu este perfect, înseamnă că nimeni nu are dreptul la un partener sănătos?"

„Ei bine, nu."

„De fapt, vrei să spui că tu crezi că el este singura șansă pe care ai putea să o ai la 41 de ani. Este mai tînăr ca tine? Este atrăgător? Este bun la pat?"

„Aaa, nu vreau să vorbesc despre așa ceva (dar chicotelile ei spun totul)."

„Ei bine, draga mea, dacă ai fi crezut într-adevăr că ceea ce îți cerea el era o idee bună, acum ai fi făcut cel de-al patrulea pas la Asociația Rudelor Alcoolicilor Anonimi și nu ai mai fi stat cu mine la telefon. Ceva îți spune probabil că nu este cea mai bună alegere. Știi ceva? Hai să facem un compromis. Dacă în următorii cinci ani el nu se va atinge de băutură și va fi silitor în confruntarea cu problemele care apar în viața și în personalitatea lui pe perioada reabilitării, voi veni și eu să joc la nuntă!"

În cazul multor relații, blestemul sfîrșitului vine din negarea realității care îi aduce pe doi oameni împreună. Îți imaginezi, speri, te rogi, ignori, crezi că o persoană se va schimba și va deveni mai bună prin simpla ta dorință de a

fi cu el/ea. Reflectați puțin la următoarea întrebare: din moment ce nici dumneavoastră nu vă obosiți să vă confruntați cu realitatea, de ce ar fi partenerul mai puternic sau mai motivat să facă acest lucru?

Am fost în mod deosebit emoționată de scrisoarea unei ascultătoare care povestea cum a reușit ea să pună capăt negării realității (chiar dacă a făcut acest lucru după 26 de ani în care a trăit o poveste lungă și urîtă). Soțul ei avea multiple relații extraconjugale. Deși durerea a fost cumplită, ascultătoarea mea crede că a învățat cea mai valoroasă lecție... de la un copil:

„Nu mai vreau să fiu o martiră. Într-o seară, după ce am avut o scenă dramatică în care i-am spus soțului meu să plece din casă dacă voia să rămînă cu amanta, durerea mea a fost atît de insuportabilă, atît de acută, încît am intrat într-o stare de perplexitate. Fiica mea, adolescentă, a venit lîngă mine, și-a încrucișat brațele, m-a privit și m-a întrebat: « Mami, de ce crezi tu că tata se întoarce de fiecare dată? » « Pentru că ne iubește, însă este dezorientat. » Iar ea m-a întrebat din nou: « Mami, de ce crezi tu că tati se întoarce de fiecare dată? » « Păi, pentru că vă iubește pe voi, copiii, însă acum îi este rușine. » « Ba nu », a spus ea, pe un ton mai ridicat. Și din nou m-a întrebat același lucru. De data aceasta am rămas tăcută cîteva clipe, uitîndu-mă în gol spre șemineu și încercînd să îmi adun gîndurile. În cele din urmă, răspunsul a venit ca o lovitură de fulger și am izbucnit în plîns. Mi-am ridicat ochii spre fiica mea și i-am spus: « Pentru că îi permit acest lucru. » S-a aplecat spre mine și m-a îmbrățișat. Atunci am înțeles că nu soțul meu era vinovat pentru starea în care mă aflam — eu însămi purtam întreaga vină. Îmi pierdusem toată încrederea în convingerile mele și îl învinuiam pe el pentru chinul prin care treceam eu și copiii mei. Credeam că nu am de ales pentru că îl iubeam. Însă chiar dacă îl iubeam, aveam de ales.

Oricît de greu mi-a venit, am cerut divorțul. După patru ani și jumătate mi-am dat seama că mă agățasem de o speranță falsă, inventînd tot felul de pretexte ca să neg realitatea. Îmi era atît de frică să nu îl pierd, încît i-am permis să mă trateze așa cum nu ar trebui să fie tratată nici o ființă. Teama era marea mea justificare. Poate că dacă nu mi-ar fi fost atît de teamă să-mi impun punctul de vedere, căsnicia noastră ar fi fost altfel. Nimănui nu îi place să fie criticat sau înjosit, dar am tăcut mereu din cauza amenințărilor lui: « Dacă ai de gînd să plîngi și să mă bați la cap, eu unul nu mai stau aici... » Dacă acum mulți ani în urmă i-aș fi ținut piept și i-aș fi spus: « Atunci nu mai sta, pleacă și să nu te mai întorci decît dacă te calmezi și poți vorbi cu mine cu respect », atunci, cine știe, poate că el ar fi făcut acest lucru... sau poate că nu.“

Ultima ei remarcă atrage atenția asupra obiceiului de a scuza comportamentul celor „iubiți“, în loc să ne confruntăm cu el. Pretextele pe care le-a găsit pentru a-i tolera comportamentul inacceptabil au făcut-o să trăiască un coșmar timp de aproape trei decenii, pentru ca mai apoi să fie abandonată. Cel puțin fiică ei a învățat această lecție importantă: justificările stupide îți distrug viața pentru că, dacă ignori realitățile urîte, dureroase, inacceptabile și distructive, acele realități continuă să existe și să capete amploare.

Printre justificările stupide prin care oamenii încearcă să-și scuze comportamente nesănătoase (în loc să se mobilizeze ca să îmbunătățească situația) putem include:

„Nu se înghesuia nimeni la ușa mea să mă invite în oraș, ce era să fac?“

„Am simțit recunoștință pentru el, pentru că era mai în vîrstă și făcuse lucruri extraordinare pentru mine.“

„Nu voiam să îl înfurii pentru că simțeam nevoia ca cineva să mă iubească.“

Și, chiar mai trist: *„Îmi este rușine și nu mă pot ierta pentru trecutul meu. Chiar și atunci cînd încerc să am mai*

multă încredere că Dumnezeu mă va ierta, simt că nu sînt demn(ă) de mărinimia Lui."

Totuși, o ascultătoare mi-a povestit că, fiind pe punctul de a se căsători cu un bărbat cu care nu putea să fie sinceră și mulțumită de ea însăși, a găsit curajul necesar să renunțe la justificările stupide:

„*În nenumărate rînduri el a spus, a făcut anumite lucruri sau nu a făcut altele, iar eu am găsit mereu pretextele care să îl scuze. Eram tot timpul îngrijorată că aș putea să îl înfurii. În ciuda acestor lucruri, am plănuit o nuntă pe care, odată cu trecerea săptămînilor, o așteptam ca pe un lințoliu de înmormîntare, nu ca pe un eveniment fericit. În cele din urmă, sufletul meu s-a trezit într-o dimineață și a început să strige. Așa că am inspirat adînc, mi-am înghițit frica și am anulat nunta. Mă simțisem trădată, umilită, înspăimîntată, furioasă și disperată. Iar să-ți trăiești viața în astfel de condiții NU este acceptabil. Nu fiți lași și nu închideți ochii în fața unor defecte pe care nu ar trebui să le acceptați.*"

Dacă scuzați comportamente nesănătoase, nu veți obține iubire, acceptare, siguranță sau o relație de calitate, ci vă veți transforma în sclavul propriilor temeri de a nu pierde ceea ce, de fapt, nu aveți și nu ați avut de la bun început. În timpul logodnei nu căutați pretexte pentru a scuza comportamentele intolerabile, pentru că astfel aruncați la gunoi șansa pe care o aveți de a îmbunătăți relația respectivă sau, dacă este cazul, ocazia de a găsi un partener mai bun.

Am un motiv al naibii de bun

Trecutul

De regulă, oamenii sună la emisiunea mea pentru a se plînge de ceea ce au făcut alții. Dacă le sugerez că poate se înșală în ce privește istețimea sau moralitatea acțiunilor lor

sau dacă le demonstrez că sînt rebeli sau meschini, în general discuția se tensionează. Este firesc, pentru că cel mai greu este să te privești într-o oglindă care mărește obiectele de 100 de ori — nimănui nu-i place să-și vadă porii atît de dilatați! Îți trebuie mult curaj ca să privești într-o astfel de oglindă, iar eu îi încurajez pe ascultătorii mei să facă acest lucru, chiar și atunci cînd îmi dau seama că evenimentul se va produce la ceva timp după convorbirea telefonică.

O ascultătoare mi-a scris pentru a justifica neîncrederea permanentă pe care o avea față de soțul ei, *deoarece* —

„*Primul meu soț m-a mințit încontinuu, timp de șapte ani. Minciunile lui mi-au produs multă suferință, mie și celorlalți din jur, și l-au făcut să aibă probleme cu legea. Bărbatul cu care sînt căsătorită acum este foarte cinstit și, în adîncul sufletului meu, știu că pot avea deplină încredere în el, dar cînd îmi răspunde la întrebări, primul meu impuls este să mă întreb dacă nu cumva mă minte. Mi-a infirmat temerile de nenumărate ori. Cum poate cineva să scape de impulsuri?*"

Evident, femeia aceasta nu își dorește să retrăiască o experiență dureroasă, însă o creează în mintea ei pretextînd că a suferit și nu mai vrea să treacă prin ce a trecut. Este ironic — *își creează* realitatea de care se teme cel mai mult. Iat-o deci, în sfîrșit, căsătorită cu un bărbat bun și distrugîndu-și relația fiindcă a rămas blocată în marșarier.

Cum poate cineva să scape de impulsuri, mă întreabă ea. Răspunsul este următorul: nu poate. Dar dacă va alege să nu dea curs impulsurilor, renunțînd să își chestioneze soțul, să îl verifice și să îl bănuiască fără nici un motiv, atunci automat va scădea puterea pornirilor de moment.

Unul dintre prețurile pe care le avem acum de plătit din cauza sexualității moderne este faptul că oamenii ies împreună, au relații intime, trăiesc în concubinaj, își fac rău unii altora, se părăsesc și o iau de la capăt. Din nefericire, în loc să fie o experiență eliberatoare extraordinară, de cele

mai multe ori oamenii sfîrșesc prin a suferi și a deveni negativiști, cinici, suspicioși și mult mai puțin încrezători, ceea ce duce la și mai multă falsă intimitate (din moment ce începe să funcționeze mecanismul de autoapărare) și, în cele din urmă, la și mai multă suferință.

Banii

Deși deseori în emisiunea mea de radio deplîng „criza" de bărbați adevărați — bărbați capabili să își sacrifice visurile și dorințele ca să-și poată întreține familiile — uneori termenul „a întreține" este folosit greșit, ca un pretext pentru a-și neglija familiile de dragul banilor. Un ascultător crede că acum mariajul lui este salvat, iar el este un adevărat tată pentru fiica lor, datorită emisiunii mele:

„Problemele noastre au început în august. Eu tocmai mă angajasem într-un restaurant, într-o funcție de manager. Soția mea a rămas acasă după ce s-a născut fetița. La vremea aceea, ne descurcam greu cu banii și trăiam de pe o zi pe alta. Atitudinea mea s-a înrăutățit atît de tare, încît ajunsesem să îmi neglijez familia și să muncesc fără oprire pentru un bănuț în plus, ca să reușim să o scoatem la capăt. Lucrurile au stat astfel pînă în decembrie, cînd în sfîrșit soția mea mi-a spus că se săturase și m-a readus cu picioarele pe pămînt. În ziua aceea am demisionat și mi-am găsit o slujbă care să îmi permită să fiu tată și soț. Sfaturile dumneavoastră mi-au salvat căsnicia, doamnă dr. Laura. Vă mulțumesc!"

Deși întreținerea financiară a familiei este esențială, goana după bani poate ajunge mult prea ușor un scop în sine, deoarece banii îți permit să cumperi lucruri minunate, să te simți puternic, să fii respectat în societate și să îți îngrași orgoliul, în timp ce relațiile familiale, singurele capabile să dea sens vieții tale, sînt lăsate să moară de foame.

Greutatea corporală

Chiar dacă vă place sau nu, indiferent dacă sînteți de acord sau vi se pare nedrept, adevărul este că prezența fizică, incluzînd igiena, ținuta, îmbrăcămintea, greutatea și linia corpului, contează într-o relație. Este vorba de respectul față de propria persoană și obligația pe care o avem față de relație.

Cu siguranță, nu este deloc ușor să luptăm cu gravitația și îmbătrînirea. Desigur, este destul de greu să faci exerciții fizice și să mănînci numai ce „ar trebui". Sigur că nu este ușor, cînd ai o viață atît de aglomerată, să găsești timp ca să mergi la sala de gimnastică. Bineînțeles, este nevoie de o atitudine matură pentru a echilibra nevoile fizice, spirituale și relaționale (observație valabilă mai ales pentru dependenții de chirurgie estetică, oameni care duc la extreme un concept atît de important). Și, cu siguranță, nimeni nu ar trebui să se simtă iubit sau neiubit în funcție de o bucățică de grăsime. Un bun partener învață să accepte cu delicatețe și afecțiune efectele îmbătrînirii, fără să recurgă la comparații.

Este responsabilitatea noastră individuală să nu fim leneși, bazîndu-ne orbește pe partener sau pe relație:

„Soțul meu mi-a spus de curînd că nu se mai poate angaja în relații conjugale din cauza supraponderalității mele. În mod cert sînt supraponderală — înainte aveam 68 de kilograme, acum am 91... însă i-am spus soțului meu că dimensiunile nu ar trebui să conteze, iar să ții regim nu este deloc ușor. Dacă ar fi fost atît de ușor să ții regim, pierderea în greutate nu ar mai fi fost o afacere atît de prosperă. Dar el este hotărît și nu se va clinti un milimetru dacă nu vede că am voință să slăbesc."

Cred că este dreptul lui să spună că vrea să vadă la ea „voință să slăbească", deoarece, astfel, ea demonstrează că respectă punctul lui de vedere și latura fizică a relației lor. Mă surprinde cît de mulți oameni au pretenția ca partene-

rii să se simtă irezistibil atrași de ei și mulțumiți, indiferent în ce mod ar abuza acești oameni de propriile corpuri.

O altă ascultătoare îmi scrie: „*Bănuiesc că acesta este pretextul meu. Dacă mă iubește, ce importanță mai au kilogramele, mai ales că, în rest, sînt cu adevărat nemaipomenită!*“ Nu se pune problema că se pierde aprecierea pentru calitățile tale, însă dacă îți pierzi interesul de a-l satisface pe partener cu forma ta maximă, la fel va simți și el/ea.

Propaganda feministă

O ascultătoare a sunat la emisiune acum puțin timp și mi-a povestit plină de furie că soțul ei, care lucrează într-un alt oraș de luni pînă vineri, ajunge acasă vineri seara și se așteaptă să o găsească îmbrăcată senzual și să aibă „chef de joacă“. Mi-a spus că ea trebuie să se decurce singură toată săptămîna cu casa, cu rufăria, cu copiii, iar el are pretenția ca ea să se transforme într-o „pisicuță sexy“ doar pentru că a venit el acasă. I-am reamintit faptul că nici el nu fusese la petrecere toată săptămîna și îi era dor de familie și de căldura plină de iubire a soției.

Ascultătoarea mea se blocase în rolul martirului și era clar pornită împotriva libertății de care se presupune că beneficia soțul. I-am spus că, deși se străduia să demonstreze că așa stăteau lucrurile, martiriul ei nu era mai mare decît al lui, ci doar diferit. I-am pus două întrebări. Prima: ce era rău în faptul că el o dorea atunci cînd se întorcea acasă? Și a doua: ce era rău dacă și ea îl dorea pe el?

Eu am interpretat pretextul de care se folosea soția pentru a nu fi un partener iubitor și dispus astfel: ea înțelegea intimitatea și sexualitatea ca pe niște obligații (în loc să le considere o oportunitate pentru plăcere și consolidarea relațiilor) și simțea nevoia să sufere ostentativ ca să îi demonstreze soțului că și ea muncește mult și ceea ce face contează. I-am spus că aceste idei erau tipice pentru propaganda feministă, iar soțul ei nu avea nimic de-a face cu

ele, așa că ar face bine să nu le amestece în relație astfel încît să o distrugă.

Alcoolul

„*Nu am nevoie de un pretext ca să justific de ce beau, pentru că nu am o problemă cu consumul de alcool. Îmi place să beau și îmi place gustul băuturii.*“

Acest comentariu pe care l-am primit de la un ascultător care se plîngea că soția este hotărîtă să îl facă să se lase de băut este cel mai des întîlnit pretext al celor care au probleme cu consumul de alcool — în primul rînd neagă că au o problemă. Desigur, durerea din ochii partenerului și a copiilor, conducerea sub influența alcoolului, problemele de sănătate, banii, timpul și energia risipite pe alcool, furișarea sau grandomania „dreptului meu de a face ce vreau“ — toate dispar ca prin farmec cu ajutorul formulei magice: „Nu am o problemă.“

În ciuda companiilor de asigurări medicale care afirmă că alcoolul este o boală ca să poată cîștiga bani (asigurările încheiate pentru decontarea amenzilor, programele de recuperare), eu consider că alcoolismul este o problemă de caracter. Obiceiurile proaste, chiar și cele care afectează grav organismul și creează dependență, sînt totuși simple influențe, iar oamenii au posibilitatea de a alege. De-a lungul celor 25 de ani de emisiuni radio, nu am întîlnit nici măcar un singur fost alcoolic care să nu recunoască faptul că decizia de a nu mai bea (luată, de regulă, în urma apropierii de Dumnezeu) a fost singurul mod în care a reușit să se oprească — nici o altă boală nu se vindecă așa — prin voință, energie și tărie de caracter.

Mă înfurii foarte tare cînd primesc telefoane din partea unor oameni care se simt vinovați pentru că vor să rupă relațiile cu partenerii lor care au comportamente și probleme atît de grave, cum ar fi consumul de alcool și droguri, pornografia și promiscuitatea. Vinovăția pe care o simt aceștia apare din cauza comunității psihologilor și medici-

lor, care numesc aceste comportamente boli (dependențe) și nu defecte de caracter (în privința cărora este mult mai dificil să emiți judecăți de valoare). Din cauza acestor prostii, foarte mulți oameni cumsecade au căzut în capcana unor sentimente greșite de vinovăție, imaginîndu-și că sînt lipsiți de sensibilitate dacă iau hotărîrea de a-și părăsi partenerii. Este o greșeală, o injustețe și o cruzime.

Pornografia

„Nu credeam că pe dumneavoastră vă preocupă această chestiune și că o considerați o problemă. În ultima vreme, eu și soția mea nu am mai fost prea intimi, așa că mă uit la poze ca să îmi amintesc de ceea ce îmi lipsește, dar care încă există și sper că mă voi putea bucura din nou de acest lucru, într-o bună zi. Nu contribui financiar la dezvoltarea industriei pornografice sau la exploatarea acelor femei, pentru că nu mă duc pe site-urile de pe Internet unde trebuie să plătești, ci doar pe cele gratuite. Iar dorința bărbaților de a vedea femei dezbrăcate este nu numai firească, ci și acceptată de societate. În plus, de ce nu considerați această preocupare doar ca pe ceva cu care « să-ți pierzi timpul » sau ca pe un « hobby » ?“

Am primit aceste rînduri de la un bărbat care își justifica astfel pasiunea pentru pornografie pe Internet.

Opinia mea este că, indiferent de formele pe care le poate lua, atenția acordată trupului sau vieții unei alte persoane atunci cînd ai deja o relație este abuzivă și este o formă de amenințare pentru integritatea relației; ne permite să ne îndepărtăm atenția și emoțiile de la iubirea și obligațiile față de familie. Nici un fel de justificări nu schimbă acest adevăr.

În fond, este destul de rău dacă nu recunoști că ai un comportament nociv și deranjant. Însă este și mai rău dacă îți acuzi partenerul că este obtuz, neînțelegător, prost, insensibil sau chiar răspunzător pentru comportamentul tău.

E din vina TA

Unul dintre cele mai perfide pretexte este să acuzi victima comportamentului tău că este responsabilă de purtarea ta. De exemplu: *„Eu nu sînt încăpățînat, numai că tu nu înțelegi.“*

O ascultătoare scria: *„Cînd vorbește cu mine, încerc să tac din gură. Altfel, l-aș repezi sau aș încerca să mă apăr, deoarece sînt foarte încăpățînată.“*

Un alt pretext care aruncă vina pe celălalt este următorul: *„Nu sînt răzbunător, dar m-ai rănit.“* Acest pretext a dus la destrămarea căsniciei unei ascultătoare:

„Comportamentul meu răzbunător a fost unul dintre lucrurile care mi-au distrus prima căsnicie — iar acum trebuie să mă lupt cu el ca să nu se instaleze în mariajul actual. Dacă soțul meu nu face un lucru despre care cred eu că ar trebui să-l facă, de exemplu să-mi spele mașina, intenționat nu fac nici eu ceea ce ar trebui să fac pentru el, cum ar fi să-i pregătesc micul dejun duminică dimineața. Totul se întîmplă în mintea mea, iar el nici măcar nu bănuiește că sînt furioasă.“

Evident, aceste chestiuni reprezintă încercări de manifestare a voinței proprii și refuzul de a comunica sau de a accepta realitatea că acum „eu“ a devenit „noi“ și trebuie să ții cont și de o altă persoană, cu un trecut, opinii și voință diferite.

Cel mai direct mod de a arunca vina pe partener pentru comportamentul tău este să faci exact următorul lucru:

„Uneori, cînd soțul meu mă jignește (tîrfă nenorocită), încearcă, de fapt, să se dezvinovățească și să arunce vina pe umerii mei. Spune că dacă eu nu aș fi spus sau nu aș fi făcut cutare lucru, atunci n-ar mai fi trebuit să folosească astfel de cuvinte. Chiar spune că este vina mea și că eu l-am obligat să mă jignească.“

Cei care sînt violenți fizic se folosesc de aceeași scuză. Întotdeauna le reamintesc celor doi parteneri aflați în conflict că oricine poate să declanșeze un impuls, cu sau fără

intenție, însă impulsul nu trebuie să dicteze o reacție automată. Dacă reacția unei persoane este automată, tipică și devine un reflex, atunci este o manifestare a caracterului propriu, nu a provocării celuilalt. În cele din urmă, fiecare este responsabil pentru acțiunile pe care alege să le facă; nu vă lăsați convins de nimeni și nimic că lucrurile ar putea sta invers.

Sîntem chit

„Cea mai stupidă justificare pe care am auzit-o (și folosit-o) vreodată este următoarea: « Am făcut acest lucru fiindcă și tu ai făcut cutare lucru. » Eu și soțul meu am irosit ani întregi jucîndu-ne de-a « ochi pentru ochi și dinte pentru dinte », cînd am fi putut să ne folosim mai bine timpul, iubindu-ne și protejîndu-ne unul pe altul. Din fericire, am realizat la timp și am început să « interacționăm », în loc să mai « reacționăm » și, în consecință, ultimii doi ani au fost de departe cei mai reușiți dintre cei 20 pe care îi numără căsnicia noastră."

Jocul de-a „ochi pentru ochi și dinte pentru dinte" este, în mod evident, copilăresc și cu siguranță distructiv. Atunci de ce noi, adulții, îl jucăm? Din cauză că ne simțim ofensați. Cînd cei pe care îi iubim fac (sau nu fac) ceva care contribuie la convingerea că nu ne iubesc, îi facem să sufere pentru că ne-au făcut să suferim — imaginîndu-ne oare că în felul acesta îi vom face să ne iubească mai mult? Mă îndoiesc.

Dexteritate

Magicienii se pricep foarte bine să ne distragă atenția. Foarte subtil, ei ne abat atenția de la acțiunea care creează iluzia că s-a întîmplat ceva magic. Copiii mici utilizează

aceeași metodă atunci cînd arată cu degetul către un obiect îndepărtat, în timp ce încearcă disperați să scuture firimiturile prăjiturii pe care au mîncat-o înainte de masă și care le-au rămas pe bărbie. Ca adulți, se așteaptă de la noi să ne recunoaștem greșelile și să ne confruntăm cu agoniile noastre cu ceva mai mult curaj — mai ales față de persoana în care se presupune că avem cea mai mare încredere: soțul sau soția.

O ascultătoare mi-a scris cît de oripilată a fost cînd a aflat, adultă fiind, că tatăl ei molestase copii:

„Cînd am aflat am fost distrusă, pe mai multe planuri. Mi-am îndreptat furia către soțul meu, pentru că el este o victimă ușoară și, astfel, evitam să mă confrunt cu furia pe care o simțeam față de tatăl meu. Am apelat la un terapeut, iar acum încerc să mă vindec. Cred că aruncăm pe umerii partenerilor o mare parte din vină, cînd apar probleme care au legătură cu alții sau chiar cu noi înșine."

Are dreptate. Ironic este faptul că, deoarece lîngă parteneri ne simțim cel mai în siguranță, scoatem fum pe nări și vărsăm pe ei valuri de furie destinată unor oameni sau locuri mai puțin sigure, și tocmai această siguranță este pretextul care ne justifică acțiunile. Cînd această ascultătoare se va confrunta cu tatăl ei, va fi nevoită să renunțe la o mare parte a trecutului ei — ceea ce a evitat să facă pînă acum prin faptul că și-a vărsat furia pe soț.

De multe ori nici nu este vorba de furia care ricoșează dintr-o terță persoană în partener, ci numai de propria incapacitate de a ne asuma responsabilitatea pentru greșelile pe care le-am comis.

„Atitudinea mea nu mă face fericită, ba chiar îmi displace; atunci cînd mă înfurii pe soțul meu, în timpul unei discuții, încep să țip și să urlu. De obicei se întîmplă atunci cînd eu am dreptate, iar soțul meu, încercînd să iasă victorios, îmi atinge punctele sensibile și îmi declanșează furia. El mă provoacă, iar justificarea mea este faptul că el a atins un punct sensibil și că m-am înfuriat. Astfel, el nu mai este

nevoit să recunoască vreo greșeală sau să accepte că ar trebui să schimbe ceva, deoarece a reușit să demonstreze că și eu trebuie să schimb ceva.“

Deși dexteritatea lui este o strategie isteață, soția are armele potrivite: trebuie să decupleze butonul pe care apasă soțul ca să îi declanșeze furia și, astfel, lui nu-i va mai rămîne decît să se confrunte cu el însuși.

Nu se termină niciodată

„Regret că am permis furiei pe care am acumulat-o aproape să îmi distrugă mariajul. Totuși, mă bucur că am reușit să trecem peste clipele grele și să mergem mai departe.“

Acesta este finalul fericit al unei povești care, în cazul multor oameni, are un sfîrșit diferit. Povestea a fost în felul următor: soțul a făcut un lucru care i-a provocat soției multă suferință, însă el s-a căit și a vrut să își salveze căsnicia. Totuși, *„eram foarte furioasă cînd mă gîndeam prin ce m-a făcut să trec și aveam sentimentul că îmi este « dator vîndut » pentru cîtă suferință mi-a provocat.“*

De fiecare dată le reamintesc cuplurilor sau indivizilor că este firesc și previzibil ca suferința să persiste o vreme după ce a avut loc o agresiune a partenerului sau a relației. Odată ce ți-ai luat din nou angajamentul să accepți persoana care te-a rănit și ești hotărît să faci tot posibilul pentru ca relația să meargă, răzbunarea și pedepsele trebuie lăsate deoparte. Altfel, rezultatul dorit — îmbunătățirea relației — nu va apărea prea curînd. Folosirea pretextului „m-ai rănit“, deși aveți dreptate să afirmați acest lucru, este nocivă pentru planurile de reconstrucție a relației. Vine o vreme cînd trebuie să renunțați la mînie și la comportamentele pe care le provoacă ea.

Nu sînt justificări — sînt valorile mele

„Sînt un veteran al războiului din Vietnam. Am fost căsătorit de două ori. La un moment dat, am avut foarte multe relații sexuale întîmplătoare — nu în timpul căsniciei. Acum mă întîlnesc cu o doamnă la care țin mult. Ascult cu regularitate emisiunea dumneavoastră și sînt de acord cu majoritatea subiectelor. Am cincizeci și ceva de ani și consider că avertismentele dumneavoastră în legătură cu sexul în afara căsătoriei sînt valabile pentru oricine, nu numai pentru adolescenți. Prietena mea însă nu este de acord. Ea subliniază faptul că noi sîntem adulți... Eu aș dori să vă ascult sfaturile pentru că acestea sînt convingerile mele. Prietena mea vrea un răspuns cît se poate de repede. Ea consideră că moralitatea este un pretext stupid.“

Notă: Nu este deloc o idee bună să primești în viața ta o persoană care crede că valorile tale esențiale sînt doar niște „justificări“. Valorile în care crede un om nu sînt niciodată justificări, ci motive valide. Prietena acestui domn este lipsită de respect, autoritară și egoistă. (Mergeți direct la capitolul 9: Nepotrivire stupidă!)

8

Legături stupide

„De curînd, la o petrecere a firmei, m-am ameţit bine
şi am avut o legătură aproape sexuală cu fiica în vîrstă
de 19 ani a şefului meu.
Eu am 54 de ani, o căsnicie foarte fericită şi un fiu
care este, întîmplător, iubitul domnişoarei în cauză.
Nu iau prea serios în considerare ceea ce s-a întîmplat,
deoarece ea a fost cea care mi-a făcut sex oral de vreo două ori,
iar eu nu am făcut decît să o mîngîi cu tandreţe.
Ceea ce mă deranjează la această legătură este faptul că,
probabil, aş fi putut face o mare greşeală.
Aproape că mi-am înşelat soţia, aproape că mi-am trădat fiul
şi şeful şi am fost pe punctul de a face din mine un idiot beat
care s-a încurcat cu o tînără pe care o consider o prietenă dragă
a familiei noastre.“

Un ascultător

Staţi să recapitulăm: acest domn s-a îmbătat, a avut relaţii sexuale cu fiica şefului, care este în acelaşi timp iubita fiului, şi-a încălcat jurămintele de credinţă faţă de soţie şi *crede* că *aproape* a făcut ceva rău. Cît de „clintonian“! Cît de grotesc! Şi, din păcate, cît de *obişnuit* în zilele noastre!

În climatul moral actual, unde aerul se rarefiază odată cu trecerea timpului, nu odată cu creşterea altitudinii, numeroşi oameni se referă la ceea ce altădată ar fi fost afronturi directe aduse jurămintelor lor maritale ca fiind nişte acţiuni „doar“ sau „aproape inocente“ sau „greşit înţelese“ sau „rezonabile“ sau „necesare“ sau chiar „dreptul lor“. De asemenea, după modul lor de gîndire, ei consideră că nu au făcut nimic rău dacă au divizat o definiţie în particule submoleculare; dacă nu a fost un contact sexual

care să ducă la orgasm, argumentează ei, înseamnă că nu a fost sex. Vai de mine, să fim serioşi!

Trebuie clarificat următorul lucru: simplul fapt de a te pune într-o situaţie compromiţătoare *înseamnă* o încălcare a jurămintelor de credinţă care provoacă suferinţă, confuzie şi neîncredere acolo unde ar trebui să fie un spaţiu privilegiat — relaţia maritală.

În schimb, primesc telefoane de la femei care merg noaptea în baruri ca să danseze şi să bea fără soţii lor, de la soţi sau logodnici care merg în cluburi de strip-tease şi ţin fetele pe genunchi la petrecerile burlacilor, de la parteneri care călătoresc singuri sau ies seara în oraş cu membri ai sexului opus sub pretextul „afacerilor“, de la parteneri care merg zilnic în aceeaşi maşină cu persoane de sex opus necăsătorite sau nefericite în căsătorie, de la bărbaţi/femei care, fără ştirea partenerilor, „ajută“ alte femei/alţi bărbaţi necăsătoriţi să îşi rezolve problemele gospodăreşti sau sentimentale, menţinînd prieteniile cu „foşti“ iubiţi/iubite, participînd la activităţi şi hobby-uri împreună cu alţi oameni din afara familiei, avînd relaţii pe Internet, flirtînd prosteşte de faţă cu soţul/soţia, mergînd în vacanţă cu prietenii în staţiunile de tineret şi avînd tot felul de astfel de comportamente care sînt nocive şi distructive pentru intimitate, încredere şi iubire, chiar dacă oamenii neagă adevărul cu aceeaşi furie cu care muşcă un cîine Pitbull.

Mai mult chiar, aceste comportamente sînt de-a dreptul crude. Fie şi numai încercarea de a justifica un comportament care îţi răneşte partenerul înseamnă, de fapt, să nu dai doi bani pe soţ/soţie. Îmi place la nebunie cînd mă sună un tip sau o tipă care se plînge de cît de absurd este partenerul, care reacţionează exagerat în privinţa prieteniei inocente pe care el/ea o are cu o persoană de sex opus. Cînd îi confrunt pe aceşti oameni cu ceea ce este de fapt alegerea unei persoane care nu ar trebui să conteze prea mult în comparaţie cu persoana pe care se presupune că o iubesc, o preţuiesc şi o apără, răspunsul lor este de obicei

o tăcere plină de frustrare sau un protest în numele drepturile lor (de a se juca) în fața opresiunii (jurămintelor de credință, obligațiilor și decenței, pur și simplu).

În acest moment, partenerul vinovat devine și mai agresiv. Reacția lor tipică este să adauge acid sulfuric pe rană atunci cînd sînt luați la întrebări de către partenerul rănit și confuz. Cînd ascultătorii mei îmi povestesc despre comportamentele supărătoare ale partenerilor, de obicei spun ceva de genul: „Vreau doar să știu dacă e corect ce spun sau exagerez. Este în regulă dacă el/ea...?", referindu-se la unul dintre comportamentele de mai sus.

În general, răspunsul meu este: „Nu, acest comportament este în mod flagrant nepotrivit pentru o persoană căsătorită/logodită. Ar trebui să vă dați seama și singur. De ce credeți că ar trebui să mă întrebați pe mine sau o terță persoană ce părere are? De ce nu aveți încredere în opinia dumneavoastră?"

„Păi... pentru că el/ea spune..."

„Stați o clipă! Dați-mi voie să ghicesc. El/ea spune: « Te înșeli », « Nu înseamnă nimic », « Exagerezi », « Nu ești sigur/ă pe tine », « Ești posesiv/ă », « Ești imatur/ă », « Nu ești fericit/ă și încerci să mă tragi și pe mine în jos », sau ceva asemănător. Așa este?"

„Cum de știți? Parcă v-ați fi ascuns și ați fi tras cu urechea la mine în casă!"

„Doar pentru că, dragii mei, așa vorbesc toți oamenii care își rănesc partenerii intenționat. Este modul lor de a scăpa de orice urmă de vinovăție; astfel reușesc să vă facă să vă retrageți, să vă țineți gura și să îi lăsați să facă ceea ce le dictează egoismul lor; într-un fel sau altul, ei singuri și-au făcut rost de argumente pentru a se convinge că au dreptul să se comporte astfel."

Bineînțeles, nu este deloc neobișnuit ca acești răufăcători să se prăbușească în cele din urmă într-un morman de implorări, cerșindu-vă iertare pentru că „și-au pierdut capul", „au avut o clipă de rătăcire" sau folosesc scuza și, în același timp, litota* mea favorită: „au făcut o greșeală". După care primesc telefoanele care mă întristează: „Sînt obligat să îl/o iert?" sau „I-am acceptat scuzele, însă nu mai pot să am încredere, nu pot să uit, nu pot să trec peste, nu mai pot să îl/o iubesc. Așadar, ce să fac?"

Iată care sînt alternativele: rămîneți în relație și suferiți, rămîneți și înnebuniți, rămîneți și vă rugați la Dumnezeu, rămîneți și cereți ca lucrurile să se schimbe, asumîndu-vă riscurile, sau plecați.

Iubirea nu ar trebui să doară

Cum poți spune că iubești o persoană și că îți pasă din moment ce îi provoci durere, nesiguranță, disconfort, neliniște și o jignești? Dar stați puțin, știu răspunsul: nu o iubești! Dacă găsești justificări pentru comportamentele care în mod cert îți demoralizează partenerul și îl fac să sufere, faci acest lucru pentru liniștea proprie; aceasta nu este iubire, ci abuz psihologic. Iată cum stau lucrurile: dacă acțiunile dumneavoastră le provoacă suferință celor pe care îi iubiți, aceste acțiuni sînt greșite. Punct.

Iubirea este un sentiment care se bazează pe credința într-un angajament luat, nu pe fluxul și refluxul emoțiilor. Emoția de a te simți copleșitor de atras față de cineva, în special dacă este vorba de atracție fizică, dacă tremuri din toate încheieturile cînd acea persoană intră în încăpere sau cînd te gîndești la ea, este fragilă, intermitentă și foarte ușor de dat la o parte de alte trăiri, cum ar fi plictiseala, deprimarea, problemele de sănătate, financiare sau familiale, necazurile și așa mai departe. Simțul răspunderii impus de seriozitatea angajamentului luat este cel care te impulsio-

* Litotă = figură de stil care constă în a spune cît mai puțin și a face să se înțeleagă cît mai mult.

nează să ai un comportament sănătos în loc să te lași dus de valul „sentimentului de iubire".

Și, chiar mai important, tocmai comportamentele pline de afecțiune sînt cele care ne ajută să stimulăm și să menținem „sentimentele de iubire". Chiar așa este! Comportamentele dumneavoastră vă influențează în mare parte sentimentele. Dacă vreți o dovadă, amintiți-vă de momentele cînd v-ați simțit dărîmat, însă v-ați îmbrăcat la patru ace, v-ați îndreptat coloana vertebrală și ați mers înainte — simplul fapt de a vă comporta optimist și încrezător v-a făcut să vă intensificați trăirile pozitive. La fel stau lucrurile cînd vine vorba de intimitate; comportamentele drăgăstoase declanșează sentimentele pozitive față de partener și generează reacțiile pozitive ale acestuia, ceea ce vă face să vă simțiți și mai bine și mai apropiați.

Mda, dar eu vreau emoții rapide și „murdare"

„Eram proaspătă mămică și simțeam că mariajul mă dă gata. Mi-am pus speranțele într-o persoană din afara căsniciei, despre care am crezut că îmi va aduce emoțiile pe care nu le simțeam în căsnicie.

Mi-a luat trei ani ca să înțeleg că iarba dintr-o altă curte era nu doar mai verde, dar și mult mai amară. Sînt recunoscătoare pentru faptul că fiica mea are un tată care a fost suficient de înțelept ca să știe că soția lui se va trezi la realitate."

Această scrisoare este tipică, atît pentru bărbații, cît și pentru femeile care își dau seama că a fi căsătorit și a avea un copil nu este experiența fantastică la care speraseră. Cu ajutorul maturității, angajamentelor și comunicării, oamenii reușesc să obțină maximum de satisfacție din încercările, greutățile și dezamăgirile vieții. Dacă nu există maturitate, angajamente și comunicare, oamenii vor căuta soluții

pentru a se simți mai bine, în loc să facă în așa fel încît lucrurile să meargă mai bine.

Pentru unii, soluția constă în consumul de droguri și alcool. Alții preferă să se îndepărteze de probleme și astfel comit greșeli. Pentru alții, o relație clandestină le oferă din nou emoțiile fantastice după care tînjesc. Nu toți cei care intră în ultima categorie își dau seama de ceea ce își doresc. Cel mai adesea, „făptașul" își aduce singur argumente pentru faptul că relația extraconjugală este doar un flirt inocent sau o prietenie care îi permite să se relaxeze așa cum nu reușește acasă, cu un copil care are colici, un partener obosit sau o mașină de spălat stricată.

Oricum ați încerca să întoarceți lucrurile, adevărul este că acest comportament este egoist, condamnabil (*vezi* A Șaptea Poruncă din Biblie), nu rezolvă adevăratele probleme și este o situație în care toată lumea riscă să piardă tot.

De curînd, am primit în timpul emisiunii un telefon de la un bărbat care a recunoscut că nu a dat dovadă de maturitate în căsnicie. De cîteva luni, soția și copilul locuiau în casa socrilor lui. Mi-a mărturisit faptul că se despărțiseră temporar numai ca să se poată gîndi în liniște la problemele lor și aveau intenția să se împace și să își refacă mariajul. Evident, în fiecare zi vorbeau la telefon despre problemele lor. Se pare că amîndoi fuseseră petrecăreți înainte de căsătorie (imaturi și superficiali), și chiar pînă la nașterea copilului. Ea s-a maturizat ca să poată face față greutăților, iar el era foarte supărat din cauză că soția nu mai era deloc „distractivă". El a continuat să fie „distractiv", mergînd în baruri cu prietenii. Ea l-a părăsit. El o vrea înapoi.

M-a sunat să îmi spună că simțise nevoia unei companii feminine, așa că s-a încurcat cu o femeie pe care a invitat-o acasă (!), la cină (ea a gătit) și la o partidă de sex. Cînd i-am spus că, într-adevăr, nu se schimbase nici un pic în timpul acestei perioade de „reflecție" pentru că încă își dorea satisfacții imediate, el mi-a răspuns că voia să pună

punct relației extraconjugale, însă femeia respectivă se făcea că nu înțelege. Iar acum fiți atenți: amanta sunase la ușa lui cu cîteva minute înainte să mă sune pe mine, iar el o poftise înăuntru.

I-am spus că eram uluită de faptul că a putut să aibă astfel de „activități" în căminul conjugal și că își primea chiar și acum amanta în casă. Părea „neajutorat", neștiind ce să facă, pentru motivul că începuse o „relație" cu această femeie. I-am sugerat să o conducă pînă la ușă și să îi spună să nu îl mai caute niciodată, altfel o va reclama la poliție pentru hărțuire. Nu știu dacă mi-a ascultat sau nu ultima sugestie. I-am mai spus că nu avea nici o altă soluție decît să îi mărturisească soției ce se întîmplase — mai ales pentru că amanta nu voia să renunțe.

Parcă era scenariul filmului *Atracție fatală!*

Iar dacă în cauză nu este o amantă care nu vrea să renunțe, atunci este o sarcină, o tentativă de suicid, un șantaj, o boală venerică, o umilire publică a partenerului și copiilor, afectarea legăturilor familiale, conflicte legale și financiare, copii demoralizați, care își pierd sentimentul de siguranță, încrederea și respectul față de părinți și căsătorie. Este cît se poate de murdar, trebuie să recunoașteți.

În visele tale

Din experiența pe care am acumulat-o în timpul emisiunilor de radio, pot spune că este o tendință specifică femeilor să viseze și să aibă fantezii cu un fost iubit atunci cînd devin vizibile realitățile vieții și apar responsabilitățile de adult, la cîteva minute sau la cîțiva ani după luna de miere. O ascultătoare spunea: „Ăă, am o întrebare. M-am căsătorit acum șase ani și încă mai am, uneori, destul de rar, cam o dată pe lună, fantezii cu un fost iubit al meu."

„Am înțeles. Acum, spune-mi, te rog, cînd ai început să ai aceste fantezii și ce s-a întîmplat între timp?"

„Păi, cred că, ăă, nu știu... la vreo șase luni după ce m-am căsătorit, deci acum vreo cinci ani."

„În cele șase luni de căsătorie, ai aflat ceva despre viață, căsnicie și dragoste care nu ți-a plăcut. Ce anume?"

„Păi, libertatea. Libertatea s-a dus și, după șase luni, dispare și entuziasmul de la început. Sau mai bine zis, noutatea. Și bănuiesc că am vrut din nou ceva inedit. Sau emoția pe care ți-o dă un flirt. Mă întrebam dacă ar fi o idee bună să scriu un jurnal, ca să îmi pot înțelege mai bine sentimentele."

„Atît voiai să mă întrebi? Dacă ar fi bine să începi un jurnal? Comportamentul tău este tipic pentru femei și, pentru că și eu sînt femeie, îți pot spune că dacă visezi cu ochii deschiși, ții un jurnal, vorbești cu prietenele tale — toate acestea îți dau sentimentul că faci ceva, însă nu sînt decît forme de a evita să te confrunți cu miezul problemei."

„Așadar, ce aș putea face ca să mă confrunt cu problema mea?"

„Iată o întrebare bună, ai pus punctul pe i. Ca să te confrunți cu problema ta trebuie să înțelegi că la începutul căsniciei ai văzut numai partea distractivă a lucrurilor, apoi viața ți-a scos în cale probleme, iar acum trebuie să mergi la farmacie să cumperi medicamente antidiareice pentru bebeluș, să achiți facturi și tot felul de alte lucruri care nu mai sînt la fel de distractive. Însă, cu siguranță, lucrurile nu vor sta niciodată altfel, decît dacă divorțezi o dată la fiecare șase luni de fiecare bărbat cu care te căsătorești. Ai devenit leneșă în relația pe care o ai și te aștepți ca emoțiile să vină de undeva și să te ia pe sus, sau ai pretenția ca soțul tău să îți creeze atmosfera fantastică la care visezi. Tu, personal, ce ai făcut ca să ai o relație plină de căldură, iubire și sens — în afară de faptul că scrii despre cît de nefericită ești și ai fantezii cu Făt-Frumos?"

„Aveți dreptate. Nu m-am gîndit la asta."

Este firesc ca relațiile să se lupte cu realitatea. Însă ceea ce a ajuns să fie normal, deși este o greșeală scandaloasă,

este să îți încalci jurămintele și legămintele de credință ca să „te simți bine". Le-am sugerat o doză de medicamente antidepresive multor oameni care cred că a avea o viață bună înseamnă să plutești permanent pe norișori roz. În realitate, adevărata fericire este o experiență mult mai emoționantă decît să plutești pe norișori roz, însă ea se cîștigă odată cu timpul și maturizarea în profunzime. Nu fiți unul dintre cei mulți care caută permanent sînul cu lapte al mamei din perioada cînd erau sugari. Cea mai mare parte a valorii, sensului și scopului unei vieți apare atunci cînd dăruiești... nu atunci cînd simți.

Înapoi în trecut

O ascultătoare scria:

„Soțul meu nu crede că este ceva nefiresc în faptul că este prieten cu foste iubite sau foste soții... de mai bine de 20 de ani. Ar trebui să nu mă supăr și să accept să ia cina în oraș cu prietenele lui? De asemenea, ca să vă faceți o idee, pentru mine este cea de-a treia căsătorie, pentru el cea de-a patra."

Vă dați seama că acești doi oameni au șapte căsnicii între ei? Vă dați seama că vor spori numărul lor în următorii cîțiva ani? Și iată și motivul: ea se teme de vulnerabilitatea pe care ți-o dă intimitatea, așadar, s-a căsătorit numai cu bărbați care nu pot fi intimi, nefiind astfel obligată să privească în adîncul sufletului ei atunci cînd se confruntă cu ceva atît de real și de evident; el se teme de aceeași vulnerabilitate pe care o presupune intimitatea, așa că păstrează numeroase prietenii superficiale cu femeile din viața lui, astfel încît să nu fie nevoit să accepte că are o problemă. Cît despre clubul fostelor iubite, unii oameni sînt ca niște flăcări — tînjesc după prezența constantă a fluturilor care roiesc în jurul luminii. Ceea ce nu pot trăi în profunzime compensează prin cantitate. Iar femeilor

care intră în jocul lor le place pur și simplu să se simtă flatate.

O potrivire demnă de purgatoriu!

Dar nu toate întoarcerile la trecut reprezintă superficialitate în privința intimității. Uneori este vorba de refacerea orgoliului, care adesea merge mînă în mînă cu o formă specială de răzbunare.

„M-am îndrăgostit prima dată în viața mea cînd eram eram studentă. Relația noastră a scăpat de sub control și am ajuns să avem relații sexuale. El și-a terminat facultatea și a plecat, lăsîndu-mi impresia că se va întoarce după mine. Anii au trecut tot așteptîndu-l să se întoarcă și refuzînd să mă mai întîlnesc cu altcineva. După mai mulți ani, mi-a mărturisit că avea o relație cu una dintre prietenele mele și că noi doi nu mai aveam nici un viitor împreună. Dar eu, proasta de mine, încă mă mai agățam de iluzia unei povești de dragoste. După ce am terminat facultatea, am cunoscut un tînăr — frumos, sufletist, sincer, inteligent. Apoi, miracolul s-a întîmplat. Vechiul meu prieten m-a sunat. Voia să fim din nou împreună.

I-am spus că sînt de acord, dar, de fapt, planurile mele erau altele. Voiam să îl fac să se îndrăgostească din nou de mine, pentru ca apoi să îi frîng inima părăsindu-l la fel cum îmi făcuse și el. Noul meu iubit a fost foarte supărat cînd a aflat că am reluat vechea relație, mi-a spus că mă iubește și vrea să ne căsătorim, dar că eu aș fi compromis siguranța relației noastre dacă aș fi continuat să mă văd cu fostul meu iubit.

Am pus capăt jocului. I-am trimis fostului un ultim mesaj prin poșta electronică și i-am spus să nu îmi mai scrie sau să mă sune. Acum, cînd am o relație sănătoasă și stabilă, își imaginează că o să las totul de dragul lui — nici nu mă gîndesc! Între noi totul s-a terminat."

În realitate, ascultătoarea mea a fost foarte aproape să piardă partea sănătoasă a vieții ei, ca să își „vindece" orgoliul rănit. Am văzut atît de mulți oameni care au căzut în

această capcană! Ei își sacrifică dezvoltarea morală și maturitatea actuală de dragul posibilității de a șterge un abandon din trecutul lor. Dacă vor reuși să o facă pe acea persoană să îi iubească în cele din urmă, atunci vor putea fi mulțumiți, împliniți, fără pată, sau mai știu eu cum. Adevărul este că implicarea unei anumite persoane, sau lipsa acestei implicări, nu este un indicator al valorii unui om. Iar respectul de sine se cîștigă mult mai greu, tocmai de aceea oamenii aleg o cale mai ușoară. Rețineți că soluțiile mai ușoare sînt întotdeauna mai puțin valoroase și cer un preț greu de plătit.

Luați aminte — și nu vă mai purtați atît de prostește!

Vai, ce-mi place cînd oamenii încearcă să-mi vîndă gogoși, spunîndu-mi că interesele lor extraconjugale sînt perfect oneste; dar oare merită ca pentru această onestitate să îți distrugi căsnicia? „Păi... nu... dar" — cam așa sună răspunsul lor inconsistent.

Iată un exemplu mai mult decît reprezentativ. Din fericire, are un final mai fericit decît majoritatea situațiilor de acest gen:

„Am început să observ că soțul meu făcea foarte multe lucruri pentru familia prietenei mele, în schimb nu făcea mai nimic pentru familia noastră. Am început să îmi dau seama ce fel de mamă era prietena mea, cum se îmbrăca și cum vorbea în prezența soțului meu. În nici un caz nu-mi era prietenă! Era genul de femeie despre care mă avertizase întotdeauna mama mea. Acel gen de persoană căreia îi place ceea ce ai tu și încearcă să ți-l ia. I-am spus soțului meu prin ce treceam și că trebuia să ne descotorosim de ea ca de un sac de cartofi stricați.

Ei bine, sigur că el mi-a spus că mi-am pierdut mințile. La cîteva săptămîni după ce îi mărturisisem temerile mele, ea s-a hotărît să se mute mai aproape de fostul soț, pentru

binele copilului. Vezi să nu! Oricum, soțul meu i-a promis că o va ajuta cu mutatul. În regulă — cu cît mai repede, cu atît mai bine. Și acum urmează cea mai grozavă parte a poveștii. Într-o zi, soțul meu se întoarce acasă furios la culme. Ea îi făcuse avansuri. Soțul meu era scîrbit și regreta faptul că nu m-a crezut. Cel puțin, ea a ieșit din viețile noastre fără ca nimeni să verse vreo lacrimă."

Eu mă îndoiesc de faptul că el nu a văzut ceea ce observase soția lui. Cred că, de fapt, îi plăcea să facă pe eroul ajutînd-o pe „prietenă", în timp ce acasă „ajutorul" lui nu însemna decît ceea ce era de datoria lui să facă. Cred că flirtul cu ea l-a făcut să se simtă mai „bărbat" și mai dorit, în timp ce acasă dorința de-abia dacă mai apărea vreodată. Cred că se îndrepta către justificarea: „Nu am intenționat niciodată să se ajungă la..." Din fericire, conștiința lui l-a adus cu picioarele pe pămînt.

Morala poveștii este că nu trebuie să vă puneți niciodată într-o situație care ar putea în cele din urmă să vă compromită. O astfel de situație este să fiți singur cu o persoană de sex opus sub pretextul că sînteți doar prieteni, doar parteneri de afaceri, doar stați de vorbă, doar luați masa împreună, doar mergeți la serviciu cu aceeași mașină, doar orice. Este o certitudine faptul că apropierea este periculoasă prin ea însăși, deoarece oferă o oportunitate pentru ca sentimentele nepotrivite să evolueze. Dacă vreți să dovediți respect pentru jurămintele de credință și pentru căsnicia dumneavoastră, evitați astfel de situații.

Probabil că veți fi nevoit să faceți anumite sacrificii — dar cît valorează onoarea și căsnicia dumneavoastră? În anul 2000, a avut loc un eveniment extrem de mediatizat care se referea la același lucru. Un ofițer de armată, cu experiență și multe decorații, a refuzat să împartă un spațiu restrîns cu o femeie-ofițer. El a invocat convingerile lui religioase (catolice) și jurămintele lui de credință față de căsătorie ca motive pentru a i se încredința o altă misiune sau pentru a îndeplini misiunea alături de un bărbat. Deoare-

ce în zilele noastre corectitudinea politică* este la mare preț, acest ofițer a fost aspru pedepsit, iar dosarul lui a fost terfelit în noroi. Este finalul scandalos al unei situații care ar fi putut să fie rezolvată cu respect. Din nefericire, singura intoleranță acceptată în societatea contemporană este intoleranța față de convingerile religioase.

Caracterul, conștiința și căsnicia ofițerului au rămas intacte. Întîmplător, dacă pedepsirea oamenilor pentru că nu își pot îndeplini sarcinile din motive personale ar fi o procedură militară standard, mult mai puține femei ar fi scutite de efectuarea stagiului militar din cauză că sînt însărcinate.

Simt nevoia ca cineva să aibă nevoie de mine — vreau să fiu bunul samaritean

Fanteziile romantice sau sexuale nu sînt singurele motivații din spatele „legăturilor stupide" — aceste relații imorale și nesănătoase care distrug intimitatea conjugală. Nevoia unilaterală de a se simți necesari, într-un sens general, îi împinge pe mulți oameni în situații care le reduc și le distrag atenția de la angajamentele și activitățile conjugale.

Iată ce mi-a scris o ascultătoare:

„Cînd m-am căsătorit, împreună cu soțul meu am hotărît ca eu să rămîn acasă ca să cresc copiii. Am renunțat la carieră și la viața pe care o avusesem pînă atunci. În tot acest timp, am pierdut legătura cu cei cu care lucrasem ani întregi. Viețile noastre erau diferite acum. Una dintre prietenele mele, tot casnică, era alcoolică. Așa că, inutil să mai spun, m-am hotărît să o ajut măcar pe ea. Aveam grijă de

* În original (engl.) este folosită expresia *political correctness* (vezi pag. 203)

fetița ei. Mințeam, trișam și furam de la soțul și copiii mei. Spuneam că am stat toată ziua acasă, cînd de fapt fusesem la ea, încercînd să o conving să renunțe la băutură. Îi dădeam bani să plătească întreținerea sau îi cumpăram de mîncare, deși nici noi nu o duceam deloc bine cu banii. Furam din timpul soțului meu ca să stau cu ea. Iar cel mai rău dintre toate era faptul că îl acuzam pe soțul meu pentru că nu mă sprijină în acțiunea mea minunată.

Vecina de peste drum și, în același timp, prietena mea și-a făcut loc în patul soțului meu. Cel mai tragic este faptul că am știut că se va întîmpla acest lucru. Credeam că nu valorez nimic, din cauză că nu reușeam să o conving pe prietena mea să renunțe la alcool. Prietena mea alcoolică mi-a furat viața, iar prietena de peste drum s-a folosit de mine ca să ajungă la soțul meu.

Toate acestea m-au făcut să îmi părăsesc soțul, crezînd că el era vinovat pentru tot ce se întîmplase. Am avut nevoie de trei ani, timp în care am vorbit constant cu fostul meu soț despre vremurile bune și vremurile grele, ca să mă maturizez și să ajung să înțeleg că nu pot salva lumea și că trebuie să îmi aleg prietenii cu mai multă înțelepciune."

Construirea unei identități, a orgoliului și a sentimentului de importanță prin intermediul acțiunilor salvatoare îi transformă pe cei salvați în mijloace de obținere a unui alt scop decît bunăstarea acestor oameni. Ai nevoie ca ei să devină mai buni pentru că, în ochii tăi, ei sînt măsura valorii tale. Unii oameni devin dependenți de carieră pentru a-și satisface țelul interior, alții își găsesc prieteni rataţi pe care încearcă să îi vindece.

Alții pur și simplu își oferă viața oricui vrea o bucată din ea, pentru că interpretează acest comportament ca fiind cel care le va aduce dragostea și va împiedica orice fel de conflicte sau judecăți negative.

„Sînt cu soțul meu de 20 de ani. El are prostul obicei de a le permite oamenilor să îl calce în picioare, nu numai membrii familiei, dar și străinii care lucrează pentru noi.

Am încercat să discut cu el, însă întotdeauna refuză să asculte și punctul meu de vedere. Mereu are cîte un motiv pentru care ar trebui să uităm și să iertăm. Dar, de fiecare dată cînd uităm și iertăm, oamenii ne calcă în picioare.

Toate acestea, la care se adaugă și alte comportamente, au condus la starea mea de a mă simți lipsită de valoare."

La prima vedere, s-ar părea că soțul acestei femei este un om slab. Ce trist! Totuși, rareori acesta este adevărul. Oamenii cu un astfel de comportament mai degrabă se ajută pe sine decît se sacrifică. Acest tip de comportament supervizează de obicei obținerea unei reputații prin cele mai superficiale mijloace.

Este o chestiune asupra căreia am insistat de nenumărate ori în emisiunile mele radio: încercările de a te simți minunat și important prin eliminarea oricăror limite în ce privește modul în care acțiunile străinilor te afectează pe tine și pe membrii familiei tale nu sînt decît tentative egoiste și distructive. Și, apropo, faptul că oamenii nu sînt trași la răspundere pentru faptele lor nu-i ajută cu nimic. Dacă îi tot salvăm cînd au probleme, nu se vor maturiza niciodată — însă noi ne vom simți cu siguranță superiori. Și nici măcar cea mai rea formă de iertare din reflex nu suferează repetiția unei proclamații, de tip: „folosește-te de mine" — așa că nu faceți mare caz de iertare, folosind-o ca pe o scuză generală. Vă rog să țineți cont de faptul că, de-a lungul acestui drum presărat cu autoomagieri, sacrificați cu dragă inimă bunăstarea și afecțiunea celor care au cu adevărat dreptul să conteze pe sprijinul și protecția dumneavoastră. Sînteți mult prea dispus să îi sacrificați pe ei de dragul „publicului" — în mintea dumneavoastră, oamenii suficient de îndepărtați vă consideră un erou. Cei de acasă știu mai bine cum stau lucrurile.

Țineți-vă gura!

Adesea am spus, în timpul emisiunii mele radio, că dacă nu ar exista bîrfa, o mare parte din conversația oamenilor ar înceta și liniștea ar domni peste pămînt. Ceea ce nu înțeleg mulți oameni sînt consecințele pe care le are bîrfa. Emisiunile televizate despre viețile oamenilor sînt, în mare parte, niște bîrfe. Ziarele de scandal abundă în bîrfe. Multe dintre informațiile care se consideră a fi „știri" sînt bîrfe. Internetul este plin de bîrfe (sau pornografie). Și multe dintre subiectele pe care le abordează oamenii sub eticheta de conversație sînt bîrfe.

Oamenii bîrfesc chiar și cu ei înșiși. O ascultătoare care m-a sunat de curînd se plîngea de prietenul ei. Se pare că acesta îi citise jurnalul și găsise comentarii despre el și despre un fost iubit al ei. Evident, era supărat din cauza celor citite. Ea sunase ca să se plîngă de această violare a intimității și se întreba dacă are o obligație morală să îi explice prietenului lucrurile pe care le citise. I-am spus că, indiferent de modul în care el aflase anumite lucruri, din bîrfele prietenilor sau din jurnalul ei, dacă dorea să continue relația pe care o avea, trebuia să clarifice chestiunile care îl supăraseră.

Sincer, nu înțeleg de ce oamenii așternpe hîrtie unele lucruri supărătoare, jignitoare sau scandaloase, dacă nu vor să fie citite de nimeni. Așa că, de multe ori, cînd aud despre aceste jurnale, mă gîndesc că sînt mai degrabă un loc unde oamenii își vîntură problemele, în loc să și le pună în ordine, sau reprezintă pentru ei o ocazie să își refuleze cele mai urîte, slabe și nefericite părți din ei înșiși, din gîndurile și sentimentele lor. Poate că acești oameni ar avea nevoie de ajutorul unui consilier spiritual sau al unui terapeut — sub îndrumarea lor, eliberarea verbală este practicată pentru ca o persoană să se poată înțelege pe sine mai amplu și mai profund.

Am insistat enorm pe faptul că partenerii nu ar trebui să împărtășească problemele și plîngerile legate de relația

lor rudelor sau prietenilor. Aceștia sînt dispuși să se alieze cu unul dintre soți — și s-a dus șansa unui juriu nepărtinitor. În același timp, însă, ai încălcat sanctitatea mariajului și l-ai umilit pentru totdeauna pe partenerul tău, pentru că nu ai descris celorlalți decît o față a personalității sale.

Primesc nenumărate telefoane din partea celor care regretă faptul că au dezvăluit familiilor sau prietenilor dificultățile și problemele pe care le aveau în căsnicie, mai ales pentru că relația a început din nou să meargă bine, însă prietenii și rudele au continuat să fie părtinitori, respingînd, criticînd sau chiar fiind ostili față de partener și reluarea relației.

O ascultătoare mi-a scris:

„Aș vrea să vă mulțumesc pentru o sugestie foarte practică și valabilă pentru mulți oameni. V-am auzit în ultima vreme sfătuindu-vă ascultătorii să se abțină să discute chestiuni intime cu cei care nu sînt implicați direct. Noi, femeile, cu siguranță sîntem mult mai înclinate să ne vărsăm amarul în conversație fără un motiv întemeiat. Întotdeauna am crezut că este necinstit să spui adevărul pe jumătate.

Acum împărtășesc cu alții numai frînturi anemice și inofensive de informații în ce privește viața mea. Recunosc, cu cît le spuneam mai multe, cu atît păream mai neajutorată. Odată ce primeam sfatul lor înțelept, nu mai exista nici o modalitate prin care să îi conving că nu sînt nebună. Regret că nu am ținut cont de potențialul distructiv pe care îl are o gură mare."

Iată încă o problemă care apare atunci cînd „împărtășești" chestiuni personale: odată ce te-ai decis să asculți un sfat, ai intrat în bucluc.

Discuțiile on-line nu sînt doar o șuetă nevinovată

„În timp ce eu eram însărcintă cu cel de-al doilea copil al nostru, soțul meu a început să aibă mai multe prietenii

« on-line ». A început să se îndepărteze de mine, conversînd pe Internet la orice oră din noapte, uneori despre chestiuni care nu o priveau pe străina cu care vorbea. A dat chiar și telefoane la mare distanță. La o săptămînă după ce s-a născut fiul nostru și cu două săptămîni înainte de Crăciun, soțul meu mi-a spus că vrea să divorțăm. Însă eu i-am spus că îmi promisese că vom rămîne întotdeauna împreună, le promisese acest lucru copiilor noștri."

Internetul a făcut ca fuga de responsabilități și de realitate să fie posibilă și să aibă loc chiar dacă el se afla pe scaunul din camera de lucru! Aceste legături virtuale au devenit parte din viața noastră și acest lucru se reflectă în apariția unei industrii înfloritoare: terapia dependențelor de Internet — un alt tip de comportament care nu are nici o legătură cu caracterul unei persoane, ci depinde în întregime de exercitarea unor influențe exterioare și de dereglarea unor procese din creier. Repet, singurul imbold irezistibil este cel căruia nu i te-ai împotrivit. Dependența de Internet nu este o boală, ci un defect de caracter întemeiat pe slăbiciuni și egoism.

Cel puțin această ascultătoare recunoaște că relațiile stabilite prin Internet nu sînt decît o formă de alinare a orgoliului sub pretextul rezolvării unor probleme:

„Eu și soțul meu aveam problemele cu care se confruntă orice cuplu după un anumit timp de la căsătorie. Parcă nu ne ajungeau niciodată banii, el părea că nu vrea niciodată să discute cu mine și nu reușeam să cădem de acord asupra educației copiilor.

Nu a mai trecut mult timp pînă mi-am cumpărat propriul computer și am început să conversez pe Internet cu diverși oameni, petrecînd mai mult timp cu ei decît cu băieții mei. Foarte curînd am cunoscut un bărbat „minunat", care asculta cu adevărat fiecare cuvîntel al meu. Bineînțeles că toți „prietenii" mei de pe Internet m-au încurajat să divorțez de soțul meu și să încep în realitate o legătură cu bărbatul respectiv.

M-am despărțit de soțul meu, frîngîndu-i inima, și m-am mutat cu copiii într-un alt oraș. Într-o dimineață, m-am trezit. Soțul meu venise să ia copiii și am văzut tristețea de pe fața lui. Am înțeles atunci că nu puteam renunța la el. După tot ce îi făcusem, el încă mă iubea. Soțul meu și cu mine ne ascultăm și ne respectăm unul pe celălalt din nou. Nu-mi vine să cred cît de aproape am fost să pierd atît de mult."

Cea mai mare problemă a legăturilor de orice fel este faptul că oamenii au impresia că singura sursă a problemelor este în afara lor, iar un alt „el" sau o altă „ea" le va putea rezolva. Vă dați seama că lucrurile nu stau deloc așa... în cele din urmă.

Mămicuța ta

Obișnuiam să le spun ascultătorilor mei că, în aproximativ un sfert de secol de emisie, nu am avut nici o plîngere legată de tata-socru. Ei bine, această afirmație nu mai este valabilă. Cred că am primit vreo cinci în ultimii trei ani. Rămîn însă mii și mii de plîngeri care se referă la mama-soacră. Plîngerile sînt de ambele părți: față de mama soției sau mama soțului. Se pare că există ceva special în legătura dintre mamă și fiu care duce la o competiție acerbă între noră și soacră.

Multe mame de băieți înțeleg foarte greu sau deloc că trebuie să predea ștafeta unei alte femei. În schimb, sînt capabile să joace murdar pentru a păstra devotamentul fiilor. Astfel, îi pun pe fiii lor la mijloc, ca și cum aceștia ar fi obligați să aleagă între mamă și soție. Jocul poate deveni foarte crud, ba chiar diabolic — mamele cerîndu-le fiilor să vină să le vadă, să aducă și nepoții, dar să nu o ia cu ei și pe „femeia aceea". Cei care fac acest lucru sînt băiețașii, nu bărbații adevărați.

De cele mai multe ori, avertismentul este clar, deși ascultătoare mea se pare că nu îl vede:

„Am senzația că logodnicul meu își iubește mai mult familia decît pe mine. Trece de partea lor și le ia apărarea, cînd ar trebui, de fapt, să mă sprijine pe mine. Mai nou, spune că, atunci cînd ne vom căsători și el își va termina stagiul militar, vrea să ne mutăm pe pămîntul părinților lui, de la care să luăm în arendă un teren. Eu chiar nu vreau să facem acest lucru, pentru că simt că ne-ar putea distruge relația. El nu înțelege de ce simt astfel. Cred că nu realizează faptul că de-acum este pe picioarele lui, iar mami și tati nu vor mai fi în fiecare zi lîngă el să-l țină de mînuță."

De fapt, draga mea, nu este așa cum spui, el chiar nu este pe picioarele lui, iar părinții vor fi în continuare lîngă el. Tu trebuie să te hotărăști dacă vei fi acolo să asiști la spectacol.

Situația poate fi mult mai rea atunci cînd soția chiar este acolo pentru a asista la spectacol:

„Știam că soțul meu a fost foarte apropiat de mama lui. După căsătorie, cea mai mare parte a devotamentului lui îi era în continuare închinată mamei. În ziua în care i-am spus soțului meu că sînt însărcinată cu primul nostru copil, am înțeles că nu reușise să se desprindă de mama lui. Răspunsul lui a fost: « Sper că n-ai de gînd să-l păstrezi, nu? » Pentru mine a fost unul dintre acele momente în care totul parcă se încețoșează și ai impresia că trăiești un coșmar. Am fost șocată și refuzam să cred că ceea ce auzisem era adevărat. Mi-a spus că sub nici o formă nu puteam avea acest copil, pentru că mama lui nu voia — bănuiesc că își dorea să îl mențină pe el în stadiul de bebeluș, ca să îl poată ține pentru ea, departe de mine sau de oricare altă femeie. Mi-a spus că, la urma urmelor, era decizia mea, dar, dacă mă hotăram să păstrez copilul, el nu îmi garanta că avea să mai fie cu mine peste un an. Mi-a dat un ultimatum: copilul sau el. Și totul numai ca să nu o supere pe mama lui."

Ei bine, ea a făcut un avort. Mai tîrziu, cînd în sfîrșit au păstrat un copil, mama soțului nu a vrut să aibă nici un fel de legături cu nepotul, menținînd relația exclusivistă pe care o avea cu fiul. Soția își încheie scrisoarea plină de durere astfel:

„Regret că nu l-am părăsit cînd mi-a dat acel ultimatum, la doar cîteva săptămîni de la căsătorie. Cum se poate ca un soț, un medic inteligent și cultivat, să pună relația cu mama lui pe primul loc, înaintea soției și copilului?! Nu voi putea niciodată să înțeleg."

Eu nu voi putea niciodată să înțeleg de ce soția l-a încurajat.

Un alt ascultător mi-a mărturisit că a fost pe punctul de a-și pierde soția și copilul pentru că s-a lăsat intimidat de mama lui:

„Mama a fost de la bun început o prezență constantă în casa noastră, însă nu am înțeles cît de departe s-a ajuns pînă ce nu s-a născut primul nostru copil. Dominația mamei a devenit insuportabilă, iar ea refuza să coopereze cu noi sau să ne ajute în vreun fel. Cînd am încercat să îi spunem, cît se poate de delicat, ceea ce credeam noi, mama mea mi-a atacat fizic soția și l-a pus pe fratele meu mai mare să mă bată. După ce au trecut patru ani, timp în care ea nu a regretat nici o clipă purtarea ei, și după ce am cerut sfatul doamnei dr. Laura, i-am dat mamei mele un ultimatum: să își recunoască greșelile și să își schimbe atitudinea. De atunci, nu am mai primit nici un mesaj de la ea. Deși îmi este dor de mama mea, liniștea domnește din nou în casa noastră."

Sigur că întotdeauna mă bucur mai mult dacă nu este nevoie să se recurgă la „excomunicare". O ascultătoare mi-a povestit că tatăl ei apărea din senin la ușa lor, fără să anunțe din timp, pentru a-și petrece ziua la ei acasă. Ea își dorea puțină intimitate pentru a-și petrece timpul cu soțul și copilul, însă îi era teamă să nu își supere tatăl, mai ales că locuiau pe un teren pe care îl primiseră de la el.

Iată o posibilă capcană: fiți foarte atenți atunci cînd acceptați astfel de „daruri", dacă vă cunoașteți destul de bine părinții și știți că astfel de daruri îi vor face să-și aroge anumite drepturi, privilegii și putere.

Am sfătuit-o pe doamna respectivă ca la următoarea vizită inopinată a tatălui să deschidă ușa, să nu îl invite înăuntru și să îi spună: „Îmi pare rău, dar acum nu este un moment potrivit. Te rog să-mi dai un telefon cînd ai timp, ca să nu mai apară astfel de situații cînd mai vii să ne vizitezi." Apoi să îi spună că îl iubește, să îl îmbrățișeze și să închidă ușa. Bineînțeles, se va simți jignit, va fi poate furios, dar sper că nu răzbunător. S-ar putea chiar ea să fie nevoită să îi dea terenul înapoi, să se descurce fără ajutorul tatălui și să construiască un viitor alături de familia ei pornind de la zero. Evident, lăcomia joacă un rol important în aceste situații — părinții autoritari de bazează pe lăcomia copiilor care vor totul acum.

O ascultătoare s-a săturat și a decis să pună lucrurile la punct:

„Sînt casnică și am două fetițe minunate. Pentru mine, cele mai mari probleme apar din cauza socrilor. În ultimele două luni și-au petrecut toate sfîrșiturile de săptămînă la noi. Rămîn la noi de vineri pînă duminică după-amiază.

Deși sînt în casa mea, îmi spun mie cum să îmi cresc copiii, iar ei nu respectă regulile pe care eu le-am impus copiilor. Dacă le spun acestora să stea în casă, bunicii îi duc afară. Dacă îi învăț pe copii să vorbească cu « dumneavoastră » cu oamenii mari, socrii mei le spun că nu este nevoie să li se adreseze astfel.

Am discutat situația cu soțul meu, dar el se teme să facă vreo aluzie la vizitele lor interminabile sau la regulile casei pe care trebuie să le respecte copiii.

Ei bine, în cele din urmă, i-am spus soțului meu că dacă nu găsește o modalitate să discute cu părinții lui, atunci eu și copiii vom începe să stăm la cel mai scump hotel din Ne-

braska la sfîrșit de săptămînă, în timp ce el petrece momente de neuitat cu părinții lui.“

Foarte bine! Păcat doar că a fost nevoie să se ajungă pînă aici. Cel mai bine ar fi ca fiecare partener să își asume răspunderea de a construi o relație matură cu părinții și să nu se mai teamă permanent că aceștia îl vor trimite la culcare flămînd!

Noi împotriva lor

De multe ori, ascultătorii care sună la emisiune ezită între a fi loiali față de partener sau față de părinți și rudele de gradul întîi. „Bine, dar este mama/tata/sora/ fratele...“ — această lamentare pe care o aud adesea dezvăluie existența unei confuzii în privința credinței că „sîngele apă nu se face“. Deși mă străduiesc foarte tare să îi conving pe oameni să-și îndeplinească obligațiile, să-și respecte și să-și cinstească familiile din care provin, le reamintesc faptul că și-au întemeiat o nouă familie, față de care au cele mai mari responsabilități și căreia trebuie să îi asigure bunăstarea, prosperitatea, afecțiunea și supraviețuirea.

Le reamintesc celor care îmi scriu și celor care îmi telefonează la emisiune că sprijinul acordat părinților nu trebuie să includă sacrificarea bunăstării propriului cămin, a partenerului sau a copiilor. De exemplu, un ascultător se simțea vinovat pentru faptul că părinții îl împinseseră să accepe ca fratele lui adult să locuiască la el; fratele cel rebel fusese condamnat din cauza drogurilor și acum era eliberat condiționat. Ascultătorul meu avea o soție și mai mulți copii mici, iar soția nu era deloc entuziastă la gîndul că trebuie să aibă în casă un astfel de om-problemă de care să aibă grijă, din cauza căruia să se îngrijoreze sau împotriva căruia să se apere (fratele avea un caracter dificil și prieteni nepotriviți). Ascultătorul meu, un om decent, nu voia să-și dezamăgească părinții, să-i abandoneze pe cei

care aveau „același sînge“ cu el, dar nu voia nici să-și supere soția. Nu știa cum să procedeze.

I-am spus că se puteau face multe lucruri pentru a arăta cuiva afecțiune și sprijin. Putea, de exemplu, să-și ajute fratele să găsească o locuință cu chirie sau să îl ducă cu mașina la un interviu de angajare. Putea, de asemenea, să îl sune, să se întîlnească și să ia masa împreună în timpul pauzei de prînz, oferindu-i astfel ajutorul moral de care avea nevoie. I-am spus că nu cred că are nici un fel de obligație morală să își pună familia în pericol în speranța că își va reabilita fratele. În plus, această atitudine îndepărta povara de pe umerii pe care ar fi trebuit să stea cu folos: cei ai fratelui rebel.

„Și cum rămăne cu părinții mei?“

„Ce vrei să spui?“

„Vor fi foarte supărați pe mine — vor fi foarte dezamăgiți de mine. Ce mă fac, ce să le spun?“

„Spune-le că îi respecți pentru cît de mult țin la fiul lor și pentru că vor ca acesta să se îndrepte și să aibă o viață mai bună. Spune-le că înțelegi disperarea cu care vor să îl protejeze și să îl ajute să se vindece. Spune-le că și tu simți exact ca ei cînd este vorba de familia ta și mai spune-le că soția și copiii tăi sînt pe primul loc. Vor avea nevoie să se gîndească puțin la ceea ce le-ai spus, pentru că este destul de dificil.“

Nu este deloc o situație rar întîlnită ca rudele prin alianță să aibă pretenții absurde sau să facă presiuni asupra căsniciei unuia sau mai multora dintre copii. De ce se întîmplă așa? Este vorba despre aceeași mentalitate de tipul „noi contra lor“ pe care o au micile grupuri formate în curtea școlii, incapacitatea de a renunța, hotărîrea de a avea controlul, reacțiile ostile față de schimbări sau diferențe, problemele emoționale și psihologice inerente și, probabil, prea mult timp la dispoziție.

Pe parcursul săptămînii în care am lucrat la acest capitol, am primit nenumărate telefoane de acest gen. Un tele-

fon l-am primit de la o femeie iritată de faptul că soacra ei, în ultimii cinci ani de zile (ascultătoarea mea era căsătorită de zece), organizase reuniuni numai cu rudele ei de sînge — ceea ce însemna fără parteneri (cum ar fi fost asculătoarea mea) și fără nici unul dintre copiii lor. Inițial, i-am răspuns disprețuitor că probabil se supăra din cauză că soțul ei nu petrecea acasă o seară din cele 365 ale anului; numai că era vorba de cinci seri, de joi pînă duminică. O altă ascultătoare se întreba dacă era acceptabil ca soțul ei și cei doi copii ai lor adolescenți să petreacă șase săptămîni de vacanță cu părinții lui fără ea, care nu își putea lua concediu (soțul era profesor și avea vacanță pe timpul verii). O altă ascultătoare mi-a spus că soțul ei a primit două bilete de avion, cadou din partea mamei lui care locuia într-un alt stat, pentru el și fiul lor. „Vi se pare că este corect sau frumos din partea ei?"

„Nu."

„Pe perioada logodnei, unul dintre lucrurile care ne-au apropiat foarte mult pe mine și pe soția mea a fost faptul că amîndoi fuseserăm nevoiți să supraviețuim în familii dificile, în care păream că nu ne găsim locul și cu care nu aveam prea multe în comun. Aveam impresia că sîntem pe aceeași lungime de undă în ce privește distanța pe care trebuie să o păstrăm, intimitatea pe care trebuie să o protejăm și individualitatea noastră de adulți."

Acest ascultător a avut rude dificile din ambele părți, lucru care a făcut ca apropierea dintre el și soția lui să fie mult mai ușor de realizat, sprijinindu-se reciproc — cel puțin așa a crezut el.

„După ce ne-am căsătorit, deși comportamentul distructiv/cotidian al noilor mele rude a continuat (socrii mei s-au dovedit a fi cu adevărat dezgustători, în comparație cu familia mea care era doar speriată, dezorientată și agasantă), soția mea insista să se implice mai mult decît consideram eu că ar fi fost normal și niciodată nu lua atitudine față de grosolănia, comentariile acide și manipulările lor.

În cele din urmă, am înțeles că «soluția ei» ar fi fost să stau cu mîinile în sîn, să le înghit mizeriile, să adîncesc prăpastia care apăruse între noi și să văd cum soția mea continua să fie mutilată emoțional și psihologic."

În astfel de cazuri, întotdeauna recomand ajutorul unui specialist în psihoterapie. În lipsa demnității personale și a respectului pentru integritate a unei persoane, a căsniciei și a familiei recent întemeiate, astfel de „legături stupide" vor distruge fericirea potențială și succesul unui mariaj.

Iar alteori, cînd nu se poate ajunge la un echilibru, este de preferat ca unul dintre parteneri să se retragă față de propria sa familie:

„Decizia soțului meu de a nu mai avea nici un fel de legături cu familia lui a fost extraordinar de dureroasă. Regret din tot sufletul că a fost nevoie să ia o asemenea hotărîre." Însă căsătoria acestei ascultătoare a supraviețuit încercării familiei lui de a-i despărți din cauză că ea, datorită moștenirii, „nu era una de-a lor".

„Te rog, dragă, nu ai voie să te joci... cu bunica/bunicul!"

Un alt motiv de confuzie în legătură cu respectul pe care trebuie să îl arăți părinților, atunci cînd ești adult și ai o familie pe care trebuie să o protejezi, îl constituie problemele cu adevărat grave ale părinților: droguri, concubinaj, legătura cu un traficant de droguri sau un pedofil (aici apar pretextele: „dar îl iubesc" și „s-a schimbat"), afaceri scandaloase, serii de iubiți, limbaj vulgar, comportament violent și așa mai departe — am auzit despre toate. Cum era cu înțelepciunea și sobrietatea care vin odată cu vîrsta?

Pe lîngă faptul că din ce în ce mai mulți părinți în vîrstă au astfel de comportamente sordide, aceștia încearcă adesea să își vîre și copiii în bucluc, cerîndu-le să îi primească să locuiască la ei cu concubinul/concubina (cît timp sînt încă legal căsătoriți cu celălalt părinte), avînd

pretenția să își vadă nepoții (care, astfel, ar fi în pericol), oferindu-le copiilor lor adulți ocazia de a intra în afacerile lor imorale sau ilegale și, în general, afirmînd că ar trebui să fie acceptați ca atare, fără să fie judecați pentru indiferent ce ar face, pur și simplu pentru că sînt părinți.

În nici un caz! Cea mai mare parte a loialității dumneavoastră trebuie să se îndrepte către familia pe care ați întemeiat-o pe iubire și devotament.

Copiii adulți

Acum, după ce am clarificat că avem obligații în primul rînd față de căsnicie și familie, ce putem spune despre copiii care devin adulți? Un exemplu de situație complicată este atunci cînd o persoană se află la cea de-a doua (a treia, a patra...) căsătorie și nutrește un sentiment de vinovăție pentru că le-a distrus viețile copiilor, destrămîndu-le căminul și nefiind lîngă ei să facă ceea ce face de obicei o mamă/un tată, zi de zi, pentru copilul său. Acest scenariu include, de regulă, o indulgență exagerată și total nepotrivită față de comportamentele nesănătoase ale copiilor adulți, o încercare de a-i salva indiferent care ar fi responsabilitatea lor, iar acest comportament duce la deteriorarea permanentă a vieților copiilor și a căsniciei părinților.

Iată ce mi-a povestit o ascultătoare:

„Soțul meu are doi copii maturi, care au propriii parteneri și propriii copii, iar el continuă să își scoată fiica din tot felul de încurcături ori de cîte ori îi dă un telefon — ceea ce se întîmplă destul de des.

Am preferat să nu mă amestec, însă am fost nevoită să îi sugerez că ar trebui să existe niște limite și l-am întrebat de ce simțea nevoia să o ajute încă pe fiica lui cu bani. Mi-a răspuns că aceste lucruri nu mă priveau pe mine, că n-aș fi niciodată capabilă să înțeleg, pentru că eu nu am copii, și că ar trebui să nu-mi bag nasul unde nu-mi fierbe oala.

Este o scuză pe care am auzit-o de foarte multe ori la oamenii care încearcă să justifice lipsa unor limite și la părinții care își ajută copiii de-a lungul vieții lor de adulți. Rezultatul este că, inevitabil, copilul devenit adult nu învață niciodată că alegerile pe care le face au anumite consecințe. De fapt, soțul meu încearcă să-și răscumpere vina pentru felul în care s-a purtat ca tată, iar acest lucru mă înfurie.“

Acest comportament nepotrivit, determinat de un sentiment de vină obsesiv față de copiii proveniți dintr-un mariaj anterior este, probabil, cel mai important motiv pentru care statisticile demonstrează că o a doua căsnicie are mai multe șanse să se destrame decît prima căsătorie. Este firesc ca rudele prin alianță să își favorizeze propriii copii; iar „părinții“ fac exact același lucru. Este normal să existe chestiuni legate de foștii parteneri din cauza trecutului, familiilor mărite și a copiilor. Este de așteptat să avem de-a face cu probleme personale de natură emoțională, cauzate de pierderea mariajului precedent; și este normal să vă dați seama că nu este ușor să vă descurcați cu toate — noul partener nu este remediul universal la care ați sperat.

Adesea, totul se reduce la o alegere

De foarte multe ori am auzit fraza: „Nu cred că ar trebui să fac o alegere“, atunci cînd un ascultător se plînge că o anumită persoană din familie nu se înțelege cu partenerul, nu se poartă frumos sau chiar îl disprețuiește. Răspunsul meu este: „Ba da, dragii mei, uneori chiar trebuie să faceți o alegere.“

„Sora mea și soțul meu nu se înțeleg bine deloc. Deși țin foarte mult la sora mea, mă întîlnesc cu ea numai cînd soțul meu nu este prezent. Cînd avem un eveniment în familie, cum ar fi o sărbătoare sau o reuniune, pot amîndoi

să dea dovadă de maturitate și să renunțe la divergențele lor de dragul familiei. Oricît de diferite ar fi personalitățile lor, cred că nici unul dintre ei nu ar risca să declanșeze un conflict între ei doi.

Dacă s-ar pune problema alegerii, nici soțul, nici sora mea nu m-ar obliga să aleg de partea cui sînt. Se urăsc reciproc, dar nu îmi cer mie să urăsc pe vreunul dintre ei. Aș alege mariajul într-o secundă, în detrimentul surorii mele.“

Această scrisoare demonstrează că poate exista onoare între dușmani și că devotamentul soției îi este dedicat în primul rînd soțului. Acest lucru nu înseamnă că, de dragul lui „mami“, toată lumea trebuie să fie fericită și să se înțeleagă bine. Uneori, pur și simplu, este imposibil. Există personalități care se ciocnesc una de alta. Cel puțin, cei doi sînt decenți și nu îi cer ascultătoarei mele să pornească războiul de dragul vreunuia dintre ei.

Dacă, de exemplu, sora ei ar face unele dintre lucrurile oribile despre care am auzit, cum ar fi să îl acuze că a violat-o sau i-a molestat copilul, atunci ar fi foarte clar: ea ar trebui eliminată din viața lor.

O altă ascultătoare mi-a povestit că cea mai bună prietenă a ei i-a insultat logodnicul, iar acesta i-a cerut să nu-și invite prietena la nuntă.

„M-am supărat foarte tare, pentru că o consider prietena mea. Însă am fost de acord cu dorința lui. Sigur, prietena mea s-a simțit foarte jignită, dar trebuie să recunosc că a fost CEA MAI BUNĂ decizie pe care am luat-o vreodată. Soțul meu înseamnă mai mult decît orice pentru mine și sînt mîndră să spun că « mi-am apărat bărbatul »!“

Dacă avertismentele și criticile prietenilor și rudelor la adresa partenerului sînt îndreptățite (este violent, consumă droguri/alcool, vă este în mod clar infidel, are o personalitate distructivă), trebuie să vă luptați cu aceste adevăruri — dacă băgați capul în nisip, ca struțul, vă lăsați spatele descoperit. În general, atitudinile meschine, amestecurile războinice ale prietenilor și rudelor în treburi care nu îi privesc, comportamentele aberante și atitudinile urîte nu trebuie lăsate să vă distrugă mariajul.

Trebuie să faceți o alegere. Trebuie să îi luați apărarea bărbatului/femeii dumneavoastră!

9

Nepotrivire stupidă

„... Un sfat pe care mi l-a dat mama mea:
Nu te întîlni cu o persoană cu care știi că nu vrei să te căsătorești.
Nu știi niciodată de cine te poți îndrăgosti!“

Un ascultător al emisiunii

„*Pot spune că am învățat un lucru: dacă te încăpățînezi să fii prost, atunci nu te poate opri nimeni!*“, scria o ascultătoare.

De ce s-ar încăpățîna cineva să fie prost? În primul rînd, de cele mai multe ori acceptăm că am fost „proști“ doar atunci cînd privim în urmă. Cînd ne aflăm prinși într-o relație sau cînd încercăm să salvăm o legătură îndoielnică, sîntem dominați de foarte multe influențe, de la cele naive și bine intenționate, pînă la cele nesănătoase și autodistructive. Haideți să fim cinstiți: odată ce am luat o decizie, este greu să renunțăm la visuri, să ne recunoaștem greșelile, înfrîngerile sau eșecurile, să acceptăm că lucrurile nu sînt chiar atît de grozave cum am crezut noi. Aici intră în joc stratul protector al negării, iar cei implicați folosesc scuză după scuză pentru a evita să recunoască adevărul cu care ar trebui să se confrunte dacă vor să aibă o viață sănătoasă și fericită.

Doi factori dominanți ne împiedică să renunțăm la „nepotrivirile stupide“. Primul este teama că ai putea fi chiar tu problema: dacă ai fi altfel — mai bun într-un anumit fel, atunci ea/el s-ar schimba. Aceste incertitudini legate de propria persoană sînt paralizante. Al doilea factor îl constituie faptul că despărțirea este dureroasă. Orice

pierdere ne doare și ne aruncă în necunoscut. Pentru cei mai mulți dintre dumneavoastră, răul pe care îl cunosc deja este mai atrăgător decît necunoscutul. Atunci cînd i-am ajutat pe oameni să se confrunte cu necunoscutul, am înțeles că majoritatea îl văd ca pe o gaură neagră și adîncă. Atunci le cer să accepte ideea că găurile negre și adînci sînt tocmai cele în care plantezi un copac. Totul depinde de perspectiva fiecăruia.

Intimitatea la minut

„*Fiul meu s-a născut în afara căsătoriei. De fapt, îl cunoscusem pe tatăl lui în urmă cu opt săptămîni și am rămas însărcinată din greșeală, iar apoi am descoperit că tatăl copilului meu fusese arestat de mai bine de 25 de ori pentru conducere sub influența alcoolului, conducere în perioadele de suspendare a permisului, consum de amfetamine, spargeri, violență și abuzuri conjugale. Era chiar răspunzător pentru moartea unei fete, tot într-un moment în care se afla sub influența alcoolului, o tînără cu care se întîlnea în timp ce era căsătorit. Surprinzător? Îmi ascunsese toate aceste lucruri.*

Cînd am aflat că îmi condusese mașina cea nouă în timp ce era eliberat condiționat, mi-am schimbat complet atitudinea și am rupt legătura cu el, deși eram însărcinată în patru săptămîni.“

Chiar dacă a avut decența să rupă relația cu el, legătura lor este departe de a se fi încheiat și probabil că nu se va termina niciodată. Chiar dacă el este condamnat și se află în închisoare, a dat-o în judecată pentru a-și păstra drepturile asupra copilului. În pauzele dintre condamnări, o hărțuiește la serviciu și acasă. Ea este înspăimîntată și epuizată fizic și psihic.

Este oare o situație neobișnuită? În realitate, nu. Din cauza vederilor tolerante pe care le are societatea în ce privește sexul în afara căsătoriei, prea mulți bărbați și prea

multe femei devin intimi instantaneu, angajîndu-și inimile, sufletele, spiritul și organele genitale într-o situație în care nu și-au angajat încă și creierele. Consecința este un flux continuu de legături nepotrivite, care generează inimi frînte, copii născuți în afara căsătoriei, boli cu transmitere sexuală, dezamăgiri care duc la suferințe și pierderea încrederii în relații în general, situații înspăimîntătoare în care apar amenințări cu violența sau temeri de suicid și un sentiment de rușine care duce la decizii și mai proștești, cum ar fi să te căsătorești cu oricine, în orice condiții, sau să te izolezi ca să ascunzi faptele rușinoase.

Este foarte adevărat că o decizie stupidă pare să ducă la o hotărîre și mai prostească, mai ales cînd încerci cu disperare să negi realitatea („Nu poate fi adevărat!") sau să transformi realitatea crudă în visul pe care l-ai avut cîndva („Datorită iubirii mele, el/ea se va transforma în partenerul pe care ar fi trebuit să îl aleg/aștept").

Un ascultător mi-a împărtășit experiența pe care a trăit-o pentru că „nu a așteptat":

„Am încălcat una dintre regulile dumneavoastră cardinale: m-am logodit și am cerut în căsătorie o femeie după numai șase luni de la prima întîlnire. Sînt un bărbat de 47 de ani, cu studii superioare, și sînt divorțat de peste zece ani. După divorț, nu m-am mai recăsătorit și nici nu am convițuit cu nimeni.

Copiii mei au crescut, acum sînt adulți și am considerat că era timpul potrivit să mă recăsătoresc. Acum șase luni, am întîlnit-o pe « Doamna Perfecțiune ». Avea 44 de ani, era inteligentă, educată, afectuoasă, caldă, avea aceeași religie ca și mine și era atrăgătoare. Spunea și făcea numai ceea ce trebuie. Ne-am « îndrăgostit » în mai puțin de o lună de la prima întîlnire. În următoarele trei luni am hotărît să ne căsătorim. Ea a ales inelul de logodnă și am stabilit data nunții. Sună minunat, nu-i așa?

În ziua în care urma să îi dau inelul (trei zile înainte de Crăciun), mi-a dat un telefon și a rupt relația, spunîndu-mi că nu mai voia să ne căsătorim și nici să mai audă vreodată de mine. A refuzat să îmi dea vreo explicație.

Se pare că nu am ținut seama de semnalele de avertizare. Am ignorat faptul că ea fusese căsătorită de două ori și a avut un avort cu cel de-al doilea soț, cu care se căsătorise la numai șase luni după ce divorțase de primul. Avusese relații sexuale cu patru bărbați în cei șase ani care trecuseră de la ultimul ei divorț. Se pare că îi părăsise pe toți după numai șase luni!

Știam TOATE ACESTEA, dar am crezut că eu eram o excepție și puteam să îi schimb stilul de viață pentru că eram un băiat așa bun. « Eu nu sînt ca ceilalți, iubito, eu sînt diferit și te voi salva emoțional! »

Ei bine, acum, după ce am fost părăsit, mă simt ca un idiot pentru că nu am văzut avertismentele. Doamnă dr. Laura, ați avut dreptate. Ai NEVOIE DE TIMP ca să ajungi să cunoști o persoană și trebuie să vezi avertismentele."

Așa este, însă el a văzut aceste avertismente. Din nefericire, semnalele nu l-au împiedicat să meargă mai departe. Dacă ne punem speranța acolo unde nu trebuie, nu facem decît să ne amînăm dezamăgirea.

Nu întrețineți relații sexuale pînă cînd nu sînteți suficient de apropiat față de partener

A avea relații sexuale înainte de a avea o legătură adevărată (a se citi: căsătorie) este un comportament prostesc. Cînd le vorbesc oamenilor de moralitate și poruncile lui Dumnezeu, le explic că este vorba despre un set de reguli care îi protejează, nu care îi oprimă. Preceptele religioase au ca țel suprem să îi împiedice pe oameni să sufere, atît ei cît și partenerii lor, și să le ofere un scop și o motivație pentru a duce o viață plină de sens și de bucurii.

Mișcarea culturală actuală, care vizează discreditarea puterii și a importanței pe care o au motivațiile religioase în adoptarea comportamentelor și luarea deciziilor, este înspăimîntătoare, avînd o ferocitate ieșită din comun. Dacă nu m-aș teme că ar suna prea bizar, aș spune probabil că este o mișcare satanistă. În condițiile în care, în anul 2001, tinerii de la Universitatea de Stat din New York se pot înscrie într-un club al sadomasochiștilor sponsorizat de facultate, iar colegii lor de la Universitatea din Pennsylvania pot participa la un tîrg de sex care oferă jocuri de genul: „apasă clitorisul pe vagin", este clar că linia de demarcație dintre decență și perversiuni a fost ștearsă. Este de înțeles faptul că, în acest mediu, atît tinerii cît și adulții încep să se îndoiască de valorile pe care le au și probabil că încep să-și considere viețile spirituale ca fiind de-a dreptul caraghioase.

Cu toate acestea, trebuie să perseverăm. Iar intimitatea sexuală în afara angajamentului marital între soț și soție duce de regulă la tragedii.

„Am 32 de ani și cea de-a doua căsnicie a mea s-a sfîrșit de curînd. A durat doi ani și a implicat cinci copii: ai mei, ai lui și ai noștri. Am rămas însărcinată înainte de a ne căsători — lipsă de judecată din partea amîndurora. Ne-am certat foarte mult din cauza copiilor. Mi-a molestat băieții fizic și mental. Am apelat la terapie, dar nu am ajuns nicăieri, din cauză că el nu este prea vorbăreț. Am aflat, însă, că în viața lui existau foarte mulți factori de stres: mama lui își declarase de curînd homosexualitatea, iar el o înșelase de foarte multe ori pe prima lui soție. Mă înșelase și pe mine o dată.

Ne-am căsătorit deoarece eu eram însărcinată și ni s-a părut că așa trebuia procedat. Greșit! Ne-a costat nu numai bani, dar și suferința de nesters din viețile nevinovate ale copiilor."

Îmi amintesc de o reclamă a unei organizații creștine, în care un tînăr adult își întreabă bunicul ce înseamnă „sexul protejat". Bunicul îi răspunde ridicîndu-și mîna stîngă și arătîndu-i verigheta. În acest clip, „protejat" nu înseamnă doar ferit de herpesuri, SIDA, boli venerice și așa mai departe, ci înseamnă și protecția față de neînțelegeri, suferințe emoționale provocate de respingeri și despărțiri, sarcini nedorite (copii nelegitimi, avorturi) și confuzia inerentă care apare atunci cînd îți imaginezi că actul sexual sau chiar sarcina sînt o promisiune a intimității adevărate, iubirii și devotamentului.

Atunci cînd oamenii, mai ales femeile, au relații sexuale cu numeroși parteneri, respectul de sine are de suferit, ceea ce duce, de regulă, la alegeri și mai stupide ale partenerilor, din cauza sentimentului de nonvaloare. Știu aceste lucruri pentru că am primit multe telefoane din partea unor astfel de ascultători.

Promiscuitatea este prin ea însăși o „nepotrivire stupidă", din moment ce aduce împreună două trupuri și două speranțe radical opuse, în lipsa unei fundații raționale și semnificative.

Prima lege a lui Newton

Un obiect aflat în mișcare tinde să rămînă în mișcare atîta timp cît o altă forță nu îi schimbă traiectoria sau îi oprește mișcarea. Din nefericire, în cazul strădaniilor omenești, forța care se opune nu este întotdeauna rațiunea.

„Am avut o relație nepotrivită timp de cinci ani de zile. Eram firi total opuse și am știut-o încă din prima zi. Continuam să-mi spun mie și chiar și partenerului meu că trebuie să punem capăt suferințelor și să ne vedem fiecare de drum. Însă el regreta întodeauna nespus de mult și voia să încercăm împreună să ne rezolvăm problemele. I-am spus că nu era vina lui, pentru cu nu era un om rău, dar, pur și simplu, nu era genul de partener pe care mi l-am dorit. Însă el a insistat în continuare.

A devenit un obicei.

Eu continuam să încerc să mă despart de el, iar el spunea mereu că îi pare rău. La un moment dat, am ajuns să fiu foarte supărată și furioasă pe mine, fiindcă acceptam situația, și pe el, pentru că se purta urît cu mine. Ei bine, am continuat să sper că el se va schimba, dar bineînțeles că a rămas același, numai lucrurile dintre noi s-au schimbat în și mai rău.

Pînă într-o zi de sîmbătă, cînd a plecat la o expoziție nautică și nu s-a mai întors niciodată. Așa că, în cele din urmă, eu am suferit — dar probabil că tot răul este spre bine, deoarece acum îmi pot găsi perechea potrivită."

Obișnuință. Inerție. Ascultătoarea mea mi-a mai spus că își pierduse complet respectul atît pentru ea însăși, cît și pentru el, se simțea neiubită, realiza că nu este tratată cum se cuvine, era nefericită, se certau îngrozitor de tare și, totuși, relația a continuat pînă cînd el a părăsit-o! Pe lîngă toate frustrările și dezamăgirile, a trăit și durerea abandonului, în ciuda faptului că ea era cea care nu îl voia pe el.

Tocmai acest tipar comportamental mă face să cred că nu îi va fi ușor să își găsească „perechea potrivită", fiindcă își privește problemele dureroase numai din perspectiva victimei și nu a coautorului propriei nefericiri.

Pînă cînd nu veți înțelege în profunzime motivațiile pe care le aveți pentru faptul că păstrați o relație „nepotrivită" sau „nesănătoasă", aveți foarte puține șanse să evoluați către o relație mai fericită. „Oriunde ai merge, te vei găsi tot pe tine" este unul dintre acele clișee care chiar au sens. Locurile în care mergeți, acțiunile pe care le faceți, toate reprezintă adevărata măsură a dumneavoastră înșivă, nu o simplă împrejurare. S-ar putea ca pentru mulți dintre dumneavoastră, cei care încercați să plasați vina în exterior, acest adevăr să fie o pastilă amară.

„De unde să știu ce înseamnă o pereche potrivită?"

Este foarte adevărat că influențele familiei și societății au un impact semnificativ asupra așteptărilor personale. Iată ce scria o ascultătoare:

„Pe o listă a « lucrurilor care trebuie făcute », viitorul meu soț, pe vremea aceea, a trecut la punctul unu marijuana, apoi facturile pe care le avea de plătit din banii cîștigați într-o săptămînă. După ce s-au născut cei doi copii ai noștri, am divorțat. El încă fumează marijuana, iar eu am doi copii fără tată.

Adesea le spun copiilor mei că ei ar trebui să facă alegeri mai bune decît am făcut eu și le explic cît de important este ca într-o familie să existe doi părinți iubitori și responsabili. Cred că alegerile mele se datorează în bună parte faptului că provin dintr-o familie destrămată, mama mea avea serviciu și, în general, era mai preocupată de iubiții ei, decît de copii.

Nu am avut niciodată și nu am nici acum o idee prea clară despre ce ar trebui să însemne o relație bună între un bărbat și o femeie. Încă mai încerc să înțeleg care au fost motivațiile alegerilor proaste pe care le-am făcut acum 22 de ani."

Cel puțin este dispusă să recunoască faptul că ea a ales, că alegerile ei nu au fost bune și își asumă responsabilitatea pentru problemele create și datoria pe care o are față de copii. Fiind atît de deschisă, șansele ei să își găsească o „pereche" mai potrivită sînt mult mai mari.

Ai doar impresia că este o nepotrivire

Unul dintre cele mai dificile și mai problematice concepte pe care trebuie să le asimileze oamenii este acela că „fiecare sac își are peticul lui". Primesc telefoane după telefoane din partea unor oameni care se plîng că partenerul

unui prieten sau al unei rude este un ratat — fără acesta, individului în cauză i-ar fi mult mai bine. Cînd încerc să le explic că prietenul sau ruda respectivă este cel care și-a ales acel partener și că dorește să păstreze relația cu el, ascultătorii mei refuză să accepte. În schimb, îmi povestesc despre manipulări, situații și manevre.

De ce? Deoarece, în absența acestei perspective, sînt puține speranțe sau chiar deloc ca ei să păstreze relațiile pe care le au cu prietenul sau ruda în cauză. Cînd persoana la care țin ei își schițează propriul drum în viață, acești oameni înțeleg că pentru ei nu a mai rămas loc în acea călătorie și că, orice ar face, nu își mai pot salva prietenul sau ruda. S-a terminat!

Telefonul unei ascultătoare rezumă acest aspect:

„Am 34 de ani și sînt cu prietenul meu de un an și patru luni; el are 37 de ani. Nu a fost niciodată căsătorit, iar eu sînt divorțată. Nici unul dintre noi nu are copii."

„Și cum te pot ajuta?"

„Aseară i-am spus că m-am hotărît să apelez la ajutorul unui terapeut. Am niște probleme legate de neîncredere și incertitudini, care îmi afectează relația."

„În ce fel?"

„Nu am încredere în sentimentele lui. Mă întreb dacă mai are pe altcineva. Pur și simplu, nu sînt sigură."

„El se comportă într-un fel care ar da de bănuit oricărei persoane raționale?"

„Nu chiar."

„Nu chiar înseamnă «da», dar spus numai pe jumătate. Mai bine spune-mi ce te face să crezi că «da»."

„Problema este că uneori îmi transmite mesaje care se bat cap în cap."

„Ce înseamnă acest lucru, mai exact?"

„Păi... cînd vorbim despre viitor, uneori îmi spune clar că vrea să rămînem împreună, iar peste o săptămînă îmi spune ceva de genul: ei bine, poate că nu sîntem făcuți unul pentru altul. Probabil că ne înșelăm amîndoi."

„În regulă, dar dă-mi voie să te întreb ceva înainte să dai 200 de dolari pentru o ședință de 45 de minute de terapie. Din ceea ce mi-ai descris tu, este vorba despre o opinie care se schimbă după cum bate vîntul. De ce ai tu nevoie să-ți tratezi nesiguranțele, cînd el se răzgîndește după cum bate vîntul? Nesiguranța este reacția oamenilor normali atunci cînd cineva oscilează permanent în convingerile sale. Este o reacție firească. Acum pune-ți următoarea întrebare: ce face o persoană rațională, rezonabilă și normală cînd are o relație cu un om care își schimbă convingerile după cum bate vîntul?"

„Presupun că ar trebui să renunțe la relație, însă eu nu vreau să renunț la el. Trebuie să înțelegeți un lucru: și eu mă răzgîndesc destul de des."

„Iată că acum ți-ai găsit perechea!"

Pe măsură ce conversația noastră progresa, ascultătoarea mea dovedea o înțelegere din ce în ce mai profundă a zicalei: „Oriunde ai merge, te vei găsi tot pe tine." A spus că nu voia să înceapă o relație nouă și să facă aceleași lucruri ca în trecut. Mi-a mai mărturisit și faptul că prietenul ei nu era de acord ca ea să meargă la terapeut. I-am explicat că reacția lui dovedea clar că se temea prea tare să se confrunte cu problemele și slăbiciunile lui; în plus, dacă ea s-ar fi vindecat, nu ar mai fi dorit să rămînă într-o relație nesănătoasă. Cine se aseamnănă se adună: oamenii nesănătoși cu oameni bolnavi, oamenii sănătoși cu oameni normali. Una dintre cele două părți nesănătoase va încerca întotdeauna să submineze încercările celuilalt de a se vindeca, fiindcă oamenii nu vor să rămînă singuri.

„Așa că", i-am mai spus eu, „la vîrsta de 34 de ani, trebuie să te uiți în urmă la viața ta și să te întrebi: «Oare vreau să fiu în continuare bolnavă ca să îl păstrez în viața mea — și niciodată să nu mă vindec, să nu mă simt mai bine, să mă chinui așa la nesfîrșit?"

„Nu, cu siguranță că nu. Din nefericire, acesta este adevărul. Din alte puncte de vedere, este un om minunat, care are multe de oferit."

„Este foarte frumos ceea ce îmi spui. Dar dacă oamenii nu sînt constanți, ceea ce au de oferit își pierde valoarea. Este ca și cum ai avea o masă superbă de mahon, ale cărei picioare sînt de lungimi diferite. Ce valoare are o astfel de masă? Așadar, este foarte bine pentru faptul că are calități. Și tu ai. Însă, în ce privește o relație, nu sînteți niște persoane sănătoase, nu-i așa?"

„Corect."

„Atunci va trebui să renunți la securitatea pe care ți-o oferă el."

„Este foarte adevărat."

„Iar acesta este momentul în care cei mai mulți oameni eșuează. Nu renunță și nu se vindecă."

Imaginați-vă doi oameni care stau jos, îmbrățișați. Unul dintre ei decide să se ridice. Celălalt poate fie să stea în picioare alături de partener, fie să îl tragă pe acesta înapoi. Sînt singurele moduri în care pot rămîne împreună. Feriți-vă de cei care încearcă să vă tragă înapoi!

În ciuda tuturor influențelor familiei, a problemelor inerente și a zbuciumului interior, dumneavoastră rămîneți singurul responsabil și capabil să vă alegeți drumul în viață. Așa cum ne reamintește o ascultătoare:

„Eu și soțul meu eram căsătoriți de doi ani. În acești doi ani am înțeles ce caracter aș fi vrut să aibă partenerul meu — calități pe care soțul meu nu le avea: să fie ambițios, să fie un lider spiritual puternic, să fie motivat, să simtă entuziasmul de a trăi și dragoste pentru copii.

Vă sugerez cu toată tăria să AȘTEPAȚI PÎNĂ CÎND ȘTIȚI CINE SÎNTEȚI înainte de a vă căsători. Dacă nu știți cine sînteți, cum puteți ști ce vă doriți de la soțul și tatăl copiilor dumneavoastră?"

Cei mai mulți dintre dumneavoastră nu se gîndesc cum va fi viața lor în viitor. Este nevoie de atît de multă evoluție personală, de conștientizare și maturizare a propriei persoane înainte de a lua o decizie atît de importantă precum alegerea unui partener de viață. Este nevoie să deveniți independent, să vă găsiți locul în lume, să vă descoperiți identitatea și să evoluați spiritual. Toate acestea cer timp și răbdare.

Dacă nu vă rezervați timpul și nu aveți răbdarea necesare, s-ar putea să încercați să vă descoperiți identitatea în problemele altcuiva.

Factorul numit „frică"

O ascultătoare scria: *„M-am căsătorit cu el fiindcă îmi era îngrozitor de frică. Mi-era teamă să cresc singură doi copii (unul dintr-o căsnicie anterioară, al doilea — al nostru). Frica este o forță redutabilă, pentru că ne întunecă percepțiile și rațiunea. Am tot sperat că soțul meu se va transforma în partenerul la care visasem eu. Și în această privință m-am înșelat."*

Bărbatul despre care este vorba în scrisoare este alcoolic, mitoman și chiar a părăsit-o, fugind o vreme cu o altă femeie, în timp ce ea era însărcinată în cinci luni cu copilul lui. Imediat după nuntă, s-a reîntors nu numai la „iubita", ci la „iubitele" lui.

Încheierea scrisorii a fost mult mai liniștitoare:

„Doar după ce l-am părăsit mi-am dat seama că fusesem dintotdeauna perfect capabilă să îmi cresc singură copiii. Mi-am dat seama că nu era nevoie să mă tîrăsc pe mine și pe copiii mei prin tot acest calvar."

Deși mă bucură faptul că, în cele din urmă, a încetat să mai fugă de responsabilități, este trist că și copiii ei, ca ai multor alți oameni nepregătiți să își asume răspunderea chiar și pentru ei înșiși, vor mai avea încă de suferit.

Povestea ei nu este neobișnuită. Dacă există o temă care predomină printre motivele pentru care oamenii intră în „nepotriviri stupide", aceea este frica:

„Soțul meu este un bărbat minunat, dar m-am căsătorit cu el mai mult din teama că nu mă voi putea descurca singură, decît din dragoste pentru el și speranța unei vieți pe care să o construim împreună. M-am căsătorit pentru că îmi doream ceea ce credeam eu că înseamnă siguranță. Acum am casa, mașinile și multe alte lucruri, dar mi-am pierdut respectul de sine."

Alte exemple:

☞ *„M-am agățat de relația aceea pentru că nu credeam că merit ceva mai bun. Uneori mă simt furioasă și plină de amărăciune din cauza experiențelor neplăcute pe care le-am trăit și a felului în care am fost tratată. Într-o bună zi, mi-am dat seama că și eu eram vinovată. Am ținut de relația aceea pînă cînd m-am simțit suficient de puternică pentru a merge mai departe cu viața mea. Cînd, în cele din urmă, mi-am dat seama că meritam ceva mai bun și că aș fi putut să fiu iubită și de către un altfel de om, am fost capabilă să renunț. Viața mea s-a schimbat radical."*

☞ *„Am avut prieteni de la vîrsta de 15 ani. Unul după altul; pur și simplu, nu puteam să fiu singură. La un moment dat, am început să mă întîlnesc cu un bărbat mai în vîrstă decît mine. După trei luni, am descoperit că este instabil emoțional, mă jignea și era alcoolic. Am fost înspăimîntată. De ce continuam să mă întîlnesc cu el? Pentru că nu voiam să fiu singură. Pentru că credeam că nu voi mai cunoaște alți bărbați. Toate aceste motive mi se perindau prin minte, așa că m-am mulțumit cu ce aveam.*
Singurul lucru bun care a rezultat din această relație a fost faptul că am încetat să mai caut un bărbat și am început să mă caut pe mine. Treptat, am început să mă simt bine cu mine însămi. Nepotrivirea stupidă a apărut din teama de a nu fi singură și nedorită de nimeni. Dar m-am găsit pe mine însămi."

Mă deprimă să citesc atît de multe scrisori pline de durere, din partea unor bărbați sau femei care s-au agățat de niște relații cu disperarea cu care un naufragiat s-ar agăța de un pai. Mă întristează să aud că atît de mulți oameni pun semnul egalității între faptul că sînt doriți, indiferent de calitățile pe care le are partenerul, și respectul de sine.

Iată ce scria o ascultătoare:

„Este adevărat că respectul de sine vine din îndeplinirea țelurilor. Adaug continuu în viața mea lucruri și țeluri care să demonstreze cine sînt. Nu mai simt nevoia ca altcineva să facă aceste lucruri în locul meu."

Bravo! Pentru că este singurul mod în care poți cîștiga respectul de sine: prin tine însuți. Altfel, s-ar numi respectul altora.

Iubirea NU este de ajuns

Pur și simplu, îmi ies din minți cînd ascultătorii mei, descriind caracterul dezgustător, imoral, crud, stupid și de-a dreptul diabolic al soțului/soției sau al iubitului/iubitei, se liniștesc în cele din urmă singuri cu cele trei cuvinte fatale: „Dar îl/o iubesc." Mi-e greață! Una dintre ascultătoarele emisiunii mele mi-a scris ca să-mi povestească despre iubitul pe care îl avea de patru ani și care nu catadicsea să îi dea un inel, dar făcea aluzii la un viitor împreună, nu era apropiat, ba chiar se purta răutăcios cu copiii ei, flirta cu femei mai tinere și avea întîlniri cu prietenele căsătorite ale fiicei lui de 24 de ani, la care participa și fiica lui pe post de „parteneră". Ascultătoarea mea mai scrie:

„Dacă vi se pare că exagerez, vă rog să îmi spuneți. Am avut o căsnicie catastrofală și am nevoie de cineva lîngă mine, în ciuda independenței mele. La fel ca fiul meu, și eu sînt foarte emotivă și sensibilă. Fiindcă de acum încolo nu mai întîneresc, mă gîndesc că poate ar fi timpul să merg mai departe. Însă cînd mă gîndesc să îl părăsesc, mi se rupe inima.

Am crezut că fiecare am găsit dragostea vieții noastre în celălalt. Acum nu mai sînt sigură că este de ajuns.“

Dacă m-ar fi sunat în timpul emisiunii, aș fi întrebat-o ce Dumnezeu *făcea* el ca să îi lase impresia că este dragostea vieții ei? Și, pentru numele lui Dumnezeu, ce credea ea că înseamnă dragostea? Iubirea nu înseamnă euforie și pofte trupești. Deși pasiunea fizică și emoțională sînt o parte a iubirii, euforia și poftele trupești nu sînt obiectul ei, ci spun mai multe despre subiect. Dacă aceste stări sînt fundamentul atracției față de o persoană, atunci cînd ajungi să cunoști cu adevărat acea persoană, riști mai mult să fii dezamăgit, decît dacă ar fi fost vorba de o dragoste care se naște treptat. Iubirea care se naște atunci cînd euforia și atracția sexuală sînt controlate este o dragoste provenită din admirație, respect și încredere. Este iubirea care durează în toate cele patru anotimpuri ale anului.

Nu există „dragoste la prima vedere“, există doar atracție sexuală și proiectarea romantică a fanteziilor. Nu există iubire acolo unde există teamă. Nu există iubire dacă nu există sănătate emoțională sau capacitatea de a comunica despre chestiunile emoționale și practice. Putem vorbi doar de un atașament disperat. Mă străduiesc foarte tare să îi fac pe oameni să înțeleagă că atașamentele disperate îi fixează în relații distructive și să îi conving să înceteze să mai folosească „iubirea“ drept pretext pentru a justifica toleranța a ceea ce ar trebui să respingă și să schimbe ceea ce ar trebui să schimbe.

De curînd, am avut o discuție cu un evreu hasidic despre formalitățile logodnei în comunitatea lor. Mi-a vorbit radiind de admirație despre cît de deosebite sînt femeile, iubirea, căsătoria și familia. Mi-a povestit faptul că adepții religiei hasidice nu au întîlniri cu membrii sexului opus pînă ce nu sînt pregătiți să se căsătorească. Ei nu au nici un fel de contact fizic pînă după nuntă — iar contactele fizice includ atingerea mîinilor. Își petrec ore, săptămîni și luni întregi vorbind despre realitățile vieții, sentimentele lor,

bucuriile, opiniile, planurile și idealurile lor, își cunosc familiile și devin apropiați, iar apoi hotărăsc dacă se potrivesc.

Am participat și eu la o astfel de nuntă. Niciodată semnificația și frumusețea unei nunți nu m-a emoționat atît de tare. Cei doi miri se cunoșteau foarte bine unul pe celălalt, erau încurajați de ambele familii și de întreaga comunitate și credeau cu tărie că unirea lor este o binecuvîntare de la Dumnezeu.

Nici unul dintre ei nu mai avusese pînă atunci relații sexuale, avorturi sau inimi frînte într-un mariaj anterior, situații care duc adesea la cinism sau insensibilitate. Deoarece relația lor nu era sexuală, nu erau dezorientați și nu credeau că iubirea și sexul sînt unul și același lucru. Atracția reciprocă era foarte puternică, însă ei hotărîseră să o facă să fie și mai plină de bucurie și semnificații prin căsătorie.

Ceea ce vreau, de fapt, să vă spun este că pasiunea sexuală și atașamentele disperate îi fac pe oameni să creadă că sînt îndrăgostiți și că iubirea poate învinge totul. Acestea sînt două convingeri greșite și extrem de periculoase.

„Prima oară, recunosc, eram amîndoi tineri, iar eu eram obsedată, nu îndrăgostită de el. A doua oară, zece ani mai tîrziu, ne-am dat seama că eram îndrăgostiți, dar am luat în calcul alte considerente: eram oare de aceeași religie, aveam aceleași convingeri etice, opinii, aceeași părere despre cum să cheltuim banii și cum să ne educăm copiii, plus multe altele? După ce m-a cerut în căsătorie, ne-am petrecut doi ani încercînd să aflăm aceste lucruri, iar APOI am primit un inel de logodnă, am stabilit data nunții și, după șase luni, am avut ceremonia cea mai profundă din punct de vedere spiritual pe care aș fi putut-o visa.

De asemenea, pentru că avem aceleași convingeri în privința atîtor lucruri și amîndoi sîntem oameni morali, divorțul NU este nici măcar o posibilitate, așa că încercăm să ne rezolvăm toate problemele. Nu ne certăm și nu avem toane. Ne exprimăm amîndoi opiniile diferite, iar apoi că-

dem de acord și ajungem la o înțelegere. Nimeni nu cîștigă, nimeni nu pierde."

Evident, această ascultătoare a fost dispusă să evolueze treptat spre dragoste, nu să presupună că iubirea există automat, odată ce există pasiunea, și a fost destul de înțeleaptă să își dea seama că atitudinile, țelurile și convingerile comune sînt profilaxia unui MARIAJ SIGUR, care le va îmbunătăți calitatea vieții și a relației.

Mi-a plăcut în mod special o scrisoare pe care am primit-o de la un bărbat de 27 de ani, divorțat, care spunea că el și soția lui au crezut că „*dragostea va plăti facturile și va spăla vasele în locul nostru.*

Am avut cîteva probleme destul de serioase. Mi-am dat seama de probleme, însă am fost prea slab și prea laș ca să fac ceva suficient de drastic pentru a schimba situația. Cu o săptămînă înainte de nuntă, am avut o ceartă violentă în legătură cu cîteva diferențe fundamentale în filozofiile noastre de viață. La un moment dat, i-am sugerat să amînăm nunta. La care ea mi-a răspuns că: A) nu ne mai căsătorim niciodată, B) toți invitații sosiseră deja în oraș, C) nu ne mai putem recupera avansul pe care l-am plătit la hotel.

Am apelat la ajutorul unui terapeut. Am înțeles atunci că aveam două variante: fie mă conformam ideilor ei și făceam pe prostul, fie eram eu însumi și mă ridicam la înălțimea potențialului meu, iar acest lucru presupunea să plec de lîngă ea. Și dus am fost!

Una dintre întrebările pe care mi le-am pus mi-a venit în minte citind cartea dumneavoastră 10 lucruri stupide prin care bărbații își distrug viața. *Întrebarea mea era: « Oare vreau ca această femeie să fie mama celor 89 de copii ai mei? » Știu, doamnă dr. Laura, ar fi trebuit să îmi pun această întrebare și multe altele asemănătoare înainte chiar de a o cere în căsătorie. Acum privesc întîlnirile într-o lumină complet diferită.*"

În concluzia acestui capitol am inclus cîteva „chestiuni care trebuie analizate pe perioada logodnei", pe care le-am

primit din partea unei ascultătoare care a învățat pe propria piele, în urma unei „nepotriviri stupide":

- *„Dacă vrei să te (re)căsătorești, învață să împarți puterea.*
- *Trebuie să te placi, să te respecți și chiar să te iubești pe tine însuți (fără îngîmfare) pentru a putea împărți cu altcineva. Depășește-ți toate durerile înainte de a începe o nouă relație.*
- *Nu te căsători cu o persoană a cărei familie o urăști sau pe care o urăște familia ta. Te căsătorești în același timp cu toată familia — și va fi un calvar.*
- *Dacă trebuie să te justifici pentru faptul că ești cu o persoană, mai ales cînd vezi stegulețe de avertizare peste tot, acea persoană nu este pentru tine! Nu o iubești. Îți place doar să ai pe cineva alături.*
- *Nu te culca cu partenerul înainte de căsătorie. POȚI să aștepți, iar răsplata va fi mai mare.*
- *Așteaptă pînă cînd ai aproximativ 30 de ani (cel puțin 25 de ani) înainte de a te căsători. Călătorește, ocupă-te de carieră, participă la activități în grup și distrează-te. Astfel nu va mai apărea pretextul: „Nu m-am bucurat niciodată de viață" sau: „M-ai împiedicat să fac ceea ce îmi doream". De asemenea, înveți mai multe despre viață și despre tine dacă îți lași timpul necesar să te maturizezi.*
- *Fii capabil să te întreții singur și să trăiești pe picioarele tale o vreme, înainte să-ți închini viața altcuiva. Atunci vei ști că nu ești disperat.*
- *Dacă ești divorțat și ai copii, așteaptă pînă se fac copiii mari, apoi recăsătorește-te. Concentrează-ți atenția asupra copiilor. Ei vor și au nevoie ca cel puțin unul dintre părinți să le fie devotat.*"

Cum să supraviețuim unei „nepotriviri stupide"

Este posibil să treceți prin viață alături de o persoană cu care realizați o „nepotrivire stupidă". Uneori, s-ar putea ca amîndoi să vă maturizați și să vă îmbunătățiți comportamentele, ceea ce vă va apropia unul de celălalt. Alteori, veți învăța, pur și simplu, să acceptați diferențele și să cooperați pentru a limita conflictele (cum ar fi împărțirea sarcinilor gospodărești) și veți învăța să vă bucurați de compania celuilalt, momentele petrecute împreună și amintirile frumoase.

Alteori, singurătatea pe care o aduce distanța emoțională dintre parteneri și care este o parte firească a „nepotrivirii stupide" duce la apariția unor încercări.

„Se spune: contrastele se atrag. A fost cu siguranță cazul nostru. Ne iubim, însă cam atît. Soțul meu este un admirator împătimit al sportului. Antrenează, pregătește, educă și are relații în lumea sportului. Eu mă simt stingheră în lumea lui. După ce mi-am petrecut primii 25 de ani de căsnicie crescînd copiii noștri, am descoperit că eu și soțul meu nu avem prea multe în comun și nu știu cum să mă apropii de el. Pe el nu îl interesează cuplurile cu care mie îmi face plăcere să am legături de prietenie. Acum, pentru că sîntem amîndoi în prag de pensionare, mă întreb ce naiba vom face unul cu celălalt!"

În astfel de împrejurări, cînd nepotrivirea nu este legată de comportamente nesănătoase sau distructive, sugerez de obicei ca partenerul mai maleabil pur și simplu să se implice în activitățile celuilalt. Implicarea presupune, în cazul acestei femei, ca ea să meargă la meciurile în care joacă echipele antrenate de soțul ei, să iasă împreună cu prietenii lui și chiar să învețe un sport pe care să îl poată face împreună cu soțul, cum ar fi golful. Uneori, după ce se împacă cu sentimentul că „cedează", oamenii descoperă că pur și simplu nu au încercat să-și lărgească orizontul destul de mult și că anumite aspecte ale noilor activități ajung

chiar să le placă. În plus, se bucură de apropierea față de partener. Și, așa cum se întîmplă adesea, partenerul mai puțin maleabil se va simți mai motivat să facă același lucru.

Recunoașteți, ați văzut acele steguleț de avertizare nesuferite!

Au fost momente în care ascultătorii mei au încercat să mă convingă că nu au văzut steguleț de avertizare. Dacă îi descos puțin, în general se retrag în apărare spunînd: „Ei, dar nu a fost chiar așa de rău!" sau „Mi-a spus că se va schimba!" sau „Am crezut că sînt cea mai potrivită pereche pentru el/ea și totul va fi bine."

Ascultătorii recunosc că au găsit diverse pretexte care să scuze consumul de alcool, violența și multe alte comportamente urîte. Oamenii nu vor să se rușineze din cauza unui (alt) mariaj eșuat; nu vor să se simtă responsabili pentru probleme („Tu mă obligi să te lovesc/să am o relație extraconjugală/să beau"); cred despre ei înșiși că sînt grași, urîți și/sau proști și nu au nici o șansă să-și găsească un alt partener; cred că dragostea lor îl/o va schimba și apoi îi vor cîștiga recunoștința eternă iubindu-l/o așa cum și-a dorit dintotdeauna să fie iubit/ă; unde mai pui că se lasă conduși de hormoni, plus că el/ea este atît de frumos/frumoasă, atît de atrăgător/atrăgătoare și așa mai departe.

O ascultătoare povestește:

„Eu am fost idioata care a găsit scuze pentru orice. Eu mi-am pierdut timpul, stînd trează jumătate din noapte și gîndindu-mă cum aș putea să îl schimb. Eu am fost cea care și-a trădat credința. Eu am fost cea care aproape a întors spatele visurilor ei."

Nu te poți împiedica să nu fii impresionat de oamenii care se călesc și merg mai departe, unii înainte, alții, din nefericire, după ce s-au căsătorit și au avut copii. Dacă există o nepotrivire profundă în valorile fundamentale,

atitudinile, așteptările, moralitatea și spiritualitatea partenerilor, este imposibil să se dezvolte o căsnicie sănătoasă și o familie. Nu toate diferențele sînt compatibile, în ciuda faptului că unele contraste se atrag, dintr-o nevoie de a întregi un eu incomplet care tînjește după cealaltă parte — ca în cazul unui introvertit care este atras de un extrovertit.

Iată ce scria o ascultătoare, cu înțelepciune:

„Se poate întîmpla ca un pește și o pasăre să se îndrăgostească. Dar unde vor locui?" Trăim în detalii cotidiene, nu în „ceea ce ar putea fi". Trebuie să avem curajul și înțelepciunea să recunoaștem aceste amănunte dacă vrem să avem o viață bună și să le asigurăm o viață frumoasă partenerului și copiilor.

„Îl iubesc foarte mult pe prietenul meu pe care îl cunosc de un an și jumătate. Aș vrea să ne căsătorim, dar religiile noastre sînt total diferite. O vreme am încercat să ignor realitatea, dar, în cele din urmă, am înțeles că nu ar fi mers niciodată, dacă nici unul dintre noi nu se convertea la religia celuilalt. Eu nu aveam de gînd în nici un caz. A fost foarte dureros, însă despărțirea era singura soluție."

A avut dreptate. Unul dintre cele mai pline de bucurii elemente ale unei relații, ca și ale unei familii, este viața spirituală împărtășită de toți membrii familiei. Oamenii subestimează adesea impactul pe care îl are o viață religioasă neimpărtășită — pînă la apariția copiilor. Apoi, încep „războaiele sfinte".

În emisiunea mea le spun întotdeauna ascultătorilor că există o parte bună și o parte proastă atunci cînd renunțăm la o persoană care reprezintă o „nepotrivire stupidă". Partea bună este faptul că te eliberezi și poți face ceva constructiv. Partea proastă este aceea că durerea persistă o vreme. S-ar părea că, de cele mai multe ori, partea proastă cîntărește mai mult decît partea bună. Este foarte trist că atît de mulți oameni nu rezistă în perioadele dureroase și dificile ale unei tranziții. În loc să se concentreze pe ceea ce va fi posibil, ei se concentrează pe momentul actual, pe

pierderea suferită, pe durere și dezamăgire. Această perspectivă duce în mod direct la o soluție de a scăpa de durere. Iar aceasta conduce la îndoieli („Dacă eu sînt de vină, atunci nu ar trebui să îl/o părăsesc") și la justificări („Dacă nu ar fi alcoolul/serviciul/ glezna sucită, nu s-ar purta așa") și, într-un final, la ceea ce eu numesc „înnobilare", cea mai bună justificare („Nu ar trebui să mă gîndesc doar la fericirea mea, îl/o fac să sufere dacă îl/o critic sau părăsesc").

Nu faceți și dumneavoastră la fel. Înconjurați-vă de cei dragi și înțelepți, atît membrii familiei, cît și prieteni, rugați-vă, vorbiți cu un terapeut sau cu preotul dumneavoastră, dați-mi un telefon! Altfel, următoarea ascultătoare va vorbi și în numele dumneavoastră:

„Am avut parte numai de vînătăi și umilințe pentru faptul că am ignorat steguleţele de avertizare. Mi-am pierdut personalitatea și individualitatea. Nu mai aveam păreri personale. Bila rotundă (eu) nu s-a potrivit în gaura pătrată, așa că am încercat să îi schimb forma."

Este ironic faptul că a folosit simbolul rotundului și al pătratului ca să descrie o nepotrivire, pentru că o altă ascultătoare sugerează că mariajul și viața de familie li se potrivesc numai oamenilor „rotunzi". Iată de ce:

„Este un cerc al iubirii. Oamenii care mint, sînt alcoolici și infideli, cei care nu sînt sănătoși din punct de vedere emoțional, drăguți și sufletiști sînt ca niște « găuri pătrate ». Astfel că nu îi puteți avea ca parteneri fără să aveți parte de o nepotrivire foarte dureroasă."

Morala acestui fragment este că trebuie să fim „rotunzi" și să găsim alți oameni „rotunzi" care să ne fie prieteni și, mai ales, parteneri.

Prea tînăr, prea naiv, prea disperat

Ori de cîte ori un ascultător îmi spune că vrea să se căsătorească, prima mea întrebare este: „Cîți ani ai?" A

doua întrebare este: „Cîți ani are cel/cea cu care vrei să te căsătorești?" Dacă cele două numere sînt foarte diferite sau dacă suma lor este mai mică de „50", mormăi, scrîșnesc și scot tot felul de sunete indecente prin care îmi exprim dezaprobarea.

Cînd ascultătorii îmi spun, după ani de chin, dezamăgire și suferință pe care i-au petrecut în căsnicii groaznice, că își dau seama acum că s-au căsătorit prea tineri și își doresc să fi putut vorbi cu mine acum mulți ani în urmă, eu le spun: „Mda, dar oare m-ai fi ascultat dacă ți-aș fi spus că ești prea tînăr pentru căsătorie?" Răspundul sincer, pe care îl primesc de cele mai multe ori, este: „Nu".

Într-un mediu controlat, unde toată lumea cunoaște pe toată lumea și toți s-au căsătorit devreme, după ce părinții au cercetat, au ales și au oferit sfaturi referitoare la viitorul partener, într-un mediu unde fidelitatea, devotamentul și expresia „pînă cînd moartea ne va despărți" constituie regula de bază, unde așteptările sînt modeste, iar responsabilitățile sînt luate în serios, într-un astfel de mediu cu greu se poate spune că cineva este „prea tînăr" pentru căsătorie.

Cea mai mare parte a lumii însă nu este un astfel de mediu controlat. Cei din jur sînt incredibil de mobili, rata de „divorț-mutat-recăsătorit-divorț" este foarte ridicată, concubinajele temporare sînt o normă socială, copiii se nasc în familii inexistente și, în general, așteptările care se infiltrează în inima fiecărui individ reprezintă satisfacția personală maximă. În acest mediu, cu siguranță putem vorbi despre „prea tînăr" pentru a se căsători.

De ce? Pentru că există prea puține valori puternice care să fie împărtășite. Pentru că anonimatul este peste tot. Pentru că există foarte mult stres exercitat de societate. Pentru că există prea puține familii și comunități care să asigure o educație sănătoasă și corespunzătoare, și există prea puține relații responsabile și stabile care să ofere un exemplu de urmat.

Din cauză că normele sexuale ale societății sînt mai permisive ca niciodată, graba cu care oamenii fac investiții emoționale și fizice îi face pe tineri să creadă, în mod greșit, că experimentează ceva valoros cînd, de fapt, nu este adevărat; au impresia că trăiesc ceva de valoare alături de oameni valoroși cînd, în realitate, lucrurile stau cu totul altfel.

Iată ce scrie un ascultător care s-a trezit la realitate: *„Oare unde am greșit de mi-am distrus relația? Am fost prea tînăr cînd mi-am luat angajamente. Nu mi-am dat seama de slăbiciunile care au ajuns să ne bîntuie astăzi relația. Nu am luat în considerare sfaturile pe care le-am primit cînd încă mai puteam face ceva. Nu mi-am evaluat punctele forte și slăbiciunile personale atunci cînd am luat hotărîri. Cînd privesc în urmă, văd totul foarte clar, însă, cînd eram tînăr, ar fi trebuit să cer niște ochelari de vedere, în loc de lentilele roz prin care priveam lumea."*

În general, mentalitatea unui tînăr nu este pe deplin formată, este prea simplistă, presărată cu insecurități și ignoranță și învăluită în fantezii și păreri subiective.

„Ca majoritatea tinerilor, atunci cînd mi-am ales viitoarea soție nu m-a interesat decît să fie atrăgătoare și să spună că se simte atrasă de mine. În consecință, fiindcă mă plăcea, m-am căsătorit la 19 ani cu o tînără de 21 de ani, care avea o siluetă superbă. Nu am luat în considerare tendințele pe care le manifestase în trecut (întreținuse nenumărate relații sexuale și avusese deja un copil nelegitim pe care îl dăduse spre adopție) și nu mi-a păsat de faptul că nici una dintre relațiile ei nu duraseră, din cauză că era o persoană înfumurată și nu îi păsa decît de nevoile ei. Numai pentru că cineva se simte atras de tine și spune că te iubește, NU înseamnă că acea persoană are suficiente calități ca să te căsătorești cu ea. Am învățat această lecție pe propria piele și cu prețul suferinței copiilor mei."

Tinerii, între 17 și aproximativ 25 de ani, se află într-o etapă a vieții cînd încep să se maturizeze și să-și dezvolte

o personalitate unică și autonomă. Este o perioadă dificilă din punct de vedere emoțional și, într-un fel, înspăimîntătoare. Se întîmplă destul de des ca atît femeile, cît și bărbații tineri să se repeadă în relații în care speră să găsească instantaneu maturitate, siguranță și stabilitate:

„De fapt, eram prea tînără și prea imatură ca să am răbdare să găsesc bărbatul potrivit."

„Știam că bărbatul cu care urma să mă căsătoresc nu era o pereche potrivită pentru mine. Părinții, rudele și prietenii m-au avertizat. Am mers mai departe și am făcut nunta dintr-un sentiment de revoltă stupidă."

„Cînd o persoană se căsătorește foarte devreme, nu are cum să evaluze atributele partenerului prin comparație cu ale altora. Pur și simplu, nu are destulă experiență. Tinerii judecă oamenii după valoarea lor aparentă și se gîndesc numai la prezent. Este ceea ce am făcut eu la 18 ani."

Foarte multe dintre regretele mărturisite de ascultătorii mei dovedesc că principala motivație a „nepotrivirii stupide" din viața lor a fost imaturitatea firească a vîrstei.

Este firesc să simți nevoia de a fi iubit, de a-ți dori pe cineva alături, de a vrea să te simți matur și stabil și este normal să vrei să te simți în siguranță. Cînd tinerii sînt realmente saturați de mass-media și de societatea care glorifică legăturile dintre oameni, indiferent cît de superficiale și trecătoare ar fi ele, nu trebuie să ne mirăm că, în entuziasmul lor, își doresc și ei o bucățică de glorie.

Am fost neplăcut surprinsă să constat că foarte mulți bărbați tineri (și chiar și mai în vîrstă) nu mai au nici o idee despre ce ar trebui să fie un „bărbat". Nu vă pot spune cît de disprețuitoare am fost cu bărbații care m-au sunat, care s-au căsătorit prea tineri, înainte să își găsească o slujbă, avînd încă datorii de achitat și care se așteaptă ca soțiile lor să muncească (abandonîndu-și copiii la creșă), astfel încît ei să se poată bucura de bogăția în care au fost crescuți sau care cred că li se cuvine „acum". Aceștia îmi spun adesea

că vor locui la subsolul casei părintești sau că socrii îi vor ajuta financiar.

La rîndul meu, le spun că, într-o vreme — alta decît prezentul —, valoarea unui bărbat era dată de capacitatea și dorința lui de a-și asuma răspunderi și de a se pregăti să-și îndeplinească obligațiile. Astăzi, un bărbat nu trebuie decît „să-și găsească o femeie"!

Da, cu siguranță există o vîrstă „prea tînără" pentru căsătorie, care duce de obicei la o „nepotrivire stupidă", în primul rînd pentru că, la această vîrstă, tinerii au impresia că este ca un joc de bîlci, unde trebuie să nimerești prima țintă care îți iese în cale, sau prima care îți gîdilă orgoliul pentru toate motivele greșite din lume.

„Înainte de orice, m-am căsătorit prea tînără, iar aceasta a fost prima greșeală. Întrebați orice tînăr de 17 ani și vă va spune că știe tot, mai ales despre dragoste. Însă iubirea a fost, de fapt, atracție fizică. Am ales să ignor lucruri de care eram conștientă. Însă problemele pe care le am astăzi în căsnicie sînt rezultatul direct al ignorării problemelor inițiale."

Întotdeauna mă impresionează oamenii care sînt dispuși să își recunoască slăbiciunile, pentru că numai prin această evaluare poți începe să afli ce anume trebuie să schimbi la tine însuți ca să devii mai puternic.

„Nici unul dintre noi nu era pregătit din punct de vedere emoțional — nu am știut să mă respect pe mine însămi și să îi împărtășesc punctul meu de vedere în ce privește o relație satisfăcătoare; a considerat că prietenia dintre noi nu era prea importantă. Principala nepotrivire: eu eram creștină și credeam cu tot sufletul meu în Dumnezeu, pe cînd el nu dădea doi bani pe religie. Nu m-am respectat suficient de mult ca să pun punct, fiindcă îmi plăcea « siguranța » pe care ți-o dă un « iubit »."

În alte vremuri, cînd conștientizării problemelor i se opunea conștientizarea faptului că jurămintele de credință trebuie respectate, oamenii s-ar fi străduit să-și păstreze

mariajul și să rezolve inconvenientele. În societatea noastră, care promovează conceptul de „unică folosință", aceste considerente nu mai sînt valabile. Cele mai previzibile rezultate sînt acum seriile de inimi frînte, căsnicii distruse și cămine destrămate.

O ascultătoare, mult mai înțeleaptă acum, ne spune:

„Le-aș sfătui pe tinerele femei să se întîlnească cu bărbați apropiați de vîrsta lor, să refuze relațiile sexuale înainte de căsătorie, să cunoască prietenii bărbatului cu care se întîlnesc, să îi cunoască familia și să stabilească o relație bazată pe încredere înainte de a investi prea multe sentimente. Altfel, vor cădea în capcana unui sentiment de falsă siguranță."

Înțelepte cuvinte!

Prea bătrîn și prea prost

La cealaltă extremitate se află femeia sau bărbatul în vîrstă, care vor să nege iminența ciclului vieții:

„Am început o relație cu o femeie mai tînără cu 27 de ani decît mine. La început, totul a fost minunat și, bineînțeles, pluteam pe norișori roz. Apoi, am realizat brusc (după trei ani!) că nu aveam lîngă mine o persoană care să îmi înțeleagă sentimentele și dorințele. Eu îi susțineam permanent orgoliul și îi ofeream ceea ce își dorea sau avea nevoie. Din partea ei nu primeam același lucru și, de multe ori, mi-aș fi dorit să am pe cineva alături care să îmi înțeleagă trăirile."

Nici nu aș fi putut să rezum mai bine cea mai importantă problemă a „nepotrivirii stupide": „o persoană care să îți înțeleagă sentimentele și dorințele". Chiar dacă este vorba despre copii, religie, politică, sex, hobby-uri, iubire, familie, moralitate sau ce culoare vreți să aibă pereții din sufragerie, trebuie să vă asigurați că aveți lîngă dumneavoastră o persoană care să vă înțeleagă sentimentele și dorințele. Ceea ce nu înseamnă că trebuie să fiți întotdeauna

de acord. Dar înseamnă că amîndoi trebuie să înțelegeți, să vă pese, să fiți empatici, să fiți dispuși să faceți compromisuri și să plasați relația pe primul loc, să admirați calitățile fundamentale ale celuilalt, să încurajați partea bună a partenerului, să îl ajutați în punctele slabe, să vă îndreptați propriile defecte, să vă asumați responsabilitatea pentru acțiunile dumneavoastră și să vă respectați sacralitatea jurămintelor de credință.

10

Despărțiri stupide

„M-am despărțit o dată de un tip pentru că sforăia în timp ce stătea în fața televizorului. Sigur, nu i-am dat explicații, i-am spus că vreau să fim doar amici. Am avut și un iubit căruia îi mirosea gura. Aceluia i-am spus motivul."

O ascultătoare

O altă ascultătoare mi-a povestit că și-a întrebat soțul de ce, după 12 ani de căsnicie și doi copii, a părăsit-o pentru o altă femeie:

„Mi-a spus că trebuia să se gîndească pentru a-mi răspunde la întrebare. După două zile m-a sunat să îmi spună motivul. Mi-a spus, citez: « Întotdeauna mi-am dorit să te duci acasă la mama mea și să înveți cum se face gemul, însă nu ai făcut-o niciodată. » Am paralizat de uimire! M-a părăsit pentru că nu știam să conserv fructe? I-am răspuns: « Păi... în regulă, mulțumesc. » Am pus receptorul în furcă și am rămas înlemnită pentru cîteva clipe. Apoi am înțeles brusc. Toate se întîmplaseră nu pentru că eu eram așa cum eram, ci pentru că el era așa cum era. Am găsit un instrument excelent ca să descopăr adevărul după care tînjeam. În căsnicia noastră nu au existat certuri, nu au existat conflicte... numai că nu am avut suficientă « dulceață ». "

Nu vom ști niciodată dacă ascultătoarea mea a folosit cuvîntul cu sensul lui propriu sau cel figurat. Probabil că puțin din amîndouă.

Din fericire, nu primesc prea multe telefoane, scrisori sau mesaje electronice din partea unor oameni ale căror

motive de despărțire să sune atît de stupid. Totuși, sînt extrem de îngrijorată din cauza numărului din ce în ce mai mare de relații care se destramă din cauza unor motive inutile și gratuite, bazate pe noțiunile „moderne" de drepturi și fericire.

Aproximativ două treimi din divorțurile actuale sînt cerute de către femei, iar bărbații care mă sună în timpul emisiunii îmi spun că soțiile lor i-au părăsit fiindcă „se îndepărtaseră", „nu erau fericite", „nu se simțeau apreciate", „nevoile lor nu erau satisfăcute", „țelurile sau stilul lor de viață s-au schimbat", „s-au plictisit", precum și scuza favorită, „să se regăsească pe ele însele".

Este important să observăm că violența, drogurile și consumul abuziv de alcool, neglijarea sau abandonul și legăturile extraconjugale — care, în trecut, erau plîngerile obișnuite ale soțiilor — sînt rareori motivul pentru care femeile pun capăt unei căsnicii în zilele de azi. De fapt, lucrurile stau invers. Unele femei par să fie mai răbdătoare cu astfel de defecte, decît să facă față procesului de maturizare și efortului necesar pentru menținerea și evoluția unei căsnicii în care singurele probleme sînt petele de pe Lună și plictiseala.

Personal, *dis*creditez feminismul pentru evoluția tristă, regretabilă și stînjenitoare a relațiilor dintre sexe. Mai țineți minte proclamația Gloriei Steinem, care afirma că „o femeie fără bărbat este ca un pește fără bicicletă"? Oare ce voia să spună? Feministele au declarat bărbații ca fiind „imperiul răului", fiindcă le oprimau pe femei prin sex (unele feministe radicale numeau orice formă de sex „viol"), obligîndu-le să poarte sarcina și să se ocupe de creșterea și educația copiilor (situații remediate cu ajutorul avorturilor, creșelor și mamelor-surogat) și prin intermediul căsătoriei (un fel de cetățenie de categoria a doua, adică un fel de sclavagism). Cînd femeile „se luminează", își părăsesc bărbații. Pentru ce?

O ascultătoare a emisiunii, bunică acum și vindecată de feminism, mi-a scris:

„În anii '70, am citit Mistica feminină*, despre « renumita problemă » a soției casnice. Mi-am părăsit imediat soțul și cele trei fetițe minunate pe care le aveam și m-am înscris la facultate, căutînd acel « ceva » iluzoriu care să mă facă să simt împlinirea.*

Fiind crescută în spiritul « drepturilor pe care le au femeile prin naștere », am devenit o susținătoare ferventă a feminismului. Mi-a luat ani întregi ca să îmi dau seama ce escrocherie era în realitate mișcarea drepturilor femeii. Rezultatele oribile le vedem acum peste tot în jurul nostru. Scopul feministelor era, și încă mai este, distrugerea căsătoriei. În această privință, au avut un succes răsunător.

Sînt bunică acum și mă străduiesc zi de zi să îndrept răul pe care l-am făcut copiilor mei.“

Destul de des în timpul emisiunii, vorbesc cu pasiune despre exact aceeași problemă. Critic furioasă impactul negativ evident pe care care l-au avut asupra femeilor, ca să nu mai vorbim de bărbați și copii, aceste noțiuni aberante promovate de mișcarea feministă. Oare cum devine conștiința unei femei mai elevată atunci cînd avortează copiii pe care îi poartă în pîntece, fără vreun alt motiv în afară de momentul nepotrivit? Cum devine oare spiritualitatea unei femei mai profundă atunci cînd este concubina unui bărbat (sau a mai multora) și are relații sexuale în cadrul unei relații nelegitime? Cum oare se îmbunătățește statutul unei femei atunci cînd are copii în afara căsătoriei, pe lîngă problemele pe care le ridică sărăcia, creșterea copiilor și izolarea? Și, întrebarea pe care o adresez adesea în timpul emisiunii mele de radio: „Cum se face că voi, femeile, ați permis unei astfel de filozofii să vă distrugă viața, pe cea a copiilor voștri și a societății?“

---

* Betty Friedon, *The Feminine Mystique*, Laurel, 1923.

O altă ascultătoare se plînge că prietenele libertine și feministe pe care le-a avut în facultate au avertizat-o în legătură cu genul de bărbat de care trebuia să se ferească. Acum crede că, din cauza faptului că le-a ascultat sfaturile, s-a aruncat cu capul înainte într-o „despărțire stupidă“:

„Cînd eram în ultimul an de facultate, am hotărît să mă despart de prietenul pe care îl aveam de doi ani. Era un bărbat inteligent, afectuos, care credea în Dumnezeu, avea perspectiva unei cariere promițătoare de avocat și o relație profundă cu părinții și cei cinci frați și surori, bazată pe iubire. Mi-a spus că își dorea să ne căsătorim și m-a asigurat că, atunci cînd vom avea copii, eu nu voi fi obligată să muncesc și voi putea să rămîn acasă ca să mă ocup de copii.

M-am simțit atît de umilită! Șocată! Avea impresia că femeile trebuie să stea la cratiță și să își crească plozii! « Ce nemernic! », le-am spus prietenelor mele la fel de libertine și feministe ca mine. Bineînțeles că mi-au dat dreptate. Una dintre ele a exclamat: « În ce epocă își închipuie că trăim? Bărbații ca el sînt cei care vor să ne mențină în sclavagism.“

Ei bine, m-am despărțit de el și am făcut o alegere « mai bună », după părerea prietenelor mele. Un student în ultimul an, care avea 29 de ani și probleme cu alcoolul, care fuma, avea tot corpul acoperit de, să-i zicem, acea « artă a trupului » și era ras în cap. Locuia cu părinții și, evident, nu avea nici slujbă, nici bani.“

După cum am aflat din scrisoarea ei, tatăl ascultătoarei mele s-a dus la o librărie și i-a cumpărat prima mea carte: *10 lucruri stupide prin care femeile își distrug viața.* Acum este fericită că i s-au deschis ochii și este căsătorită cu un bărbat minunat (care are o slujbă și nici un desen artistic pe corp). Una dintre principalele chestiuni pe care le abordam în cartea mea se referea la reafirmarea unui adevăr evident: femeile își doresc iubire, atașament, familie și copii. Deși alegerea unei cariere este o alegere rezonabilă și personală a anumitor femei, este o cruzime să diminuezi valoarea maternității și a căsătoriei negîndu-le direct, cri-

ticîndu-le sau considerîndu-le aspecte mult mai puțin importante în viața unei femei decît o carieră. Procedîndu-se în acest fel, se neagă un adevăr de necombătut: nevoia psihologică și biologică fundamentală a femeilor de a avea relații interumane și de a avea grijă de familiile lor; și, totodată, nevoia bărbaților de a-și proteja și întreține familia.

Fiți suspicioși!

Femeile tinere, crescute în spiritul propagandei feministe, sînt suspicioase în privința mariajului. Bărbații tineri, crescuți și ei în același spirit al propagandei feministe, sînt suspicioși în privința femeilor. Încercați să vă închipuiți că sînteți un tînăr student în zilele noastre: veți expune procesului de reeducare dominat de feminism, care, sub masca neutralității academice, continuă în cursurile de psihologie, sociologie și chiar de istorie! Am primit nenumărate scrisori din partea bărbaților care se tem din ce în ce mai tare că nu vor reuși să găsească o fată de treabă cu care să se căsătorească și care să nu plece curînd după aceea, luîndu-i casa și copiii.

Bărbații și femeile sînt programați să fie suspicioși și atenți ca nu cumva să fie folosiți. Din nefericire, pentru prea mulți oameni, activitățile de a-și întreține familia sau de a le oferi copiilor o educație intră în această categorie.

Pe lîngă distrugerile provocate de feminism, societatea s-a îndepărtat complet de noblețea obligațiilor și a devotamentului, punînd accentul pe drepturi, fără să sublinieze în același timp și „responsabilitățile" pentru a crea un echilibru. Fără un simț profund al responsabilităților față de ceilalți, față de nevoile și drepturile lor, sîntem un mușuroi de furnici nevrotice, fiecare cu misiunea ei egoistă — și vă puteți imagina foarte ușor haosul!

Cu siguranță, așa au stat lucrurile în cazul acestei ascultătoare:

„Am avut o perioadă de timp în care am inclus cuvîntul divorț în vocabularul meu, iar odată ce l-ai pronunțat, acest cuvînt devine parte din tine și te devorează. Am fost pe punctul de a divorța și eram convinsă că nu îmi mai iubesc soțul. Nu mă puteam gîndi decît la MINE și la ceea ce meritam, iar tot ceea ce îi dăruisem speram să primesc înapoi. Nu știu dacă nu cumva chiar acesta a fost motivul pentru care nu am fost răsplătită — nimănui nu îi place să primească dacă cel care dăruiește așteaptă ceva în schimb. Acasă, clipă de clipă, nu făceam decît să mă plîng că nu primesc suficient. Am pierdut atît de mult timp întrebîndu-mă ce am de cîștigat, încît nu am fost în stare să văd cît de multe aveam deja! Uitați-vă pe voi atunci cînd îl SPRIJINIȚI pe celălalt și, în felul acesta, vă veți regăsi pe voi înșivă!"

Faceți o plecăciune în fața Alteței-MELE!

Recunoașteți, este un adevăr dovedit faptul că nu puteți obține de la viață sau de la o persoană tot ceea ce considerați că meritați, puteți sau ați vrea să obțineți. În realitate, viața este mult mai complicată. În plus, dumneavoastră chiar vă puteți imagina că sînteți tot ceea ce o altă persoană consideră că merită, poate și vrea să aibă? Nu, bineînțeles că nu. Dacă un om își petrece viața tînjind după ceea ce nu are, pierde ocazia să se bucure de ceea ce are deja — incluzînd, de regulă, multe avantaje și binecuvîntări. De exemplu, chiar dacă soțul meu nu ar dansa nici în condițiile în care viața lui ar depinde de asta (pe cînd mie îmi place la nebunie să dansez), și-ar da oricînd viața ca să ne salveze pe mine și pe fiul nostru. Într-un fel, cred că am făcut un tîrg destul de bun. Și pun pariu că și dumneavoastră vă puteți privi căsnicia în aceeași lumină, odată ce vă descotorosiți de convingerea că Dumnezeu v-a lăsat pe acest pămînt cu unicul scop de a vă satisface orice dorință sau fantezie care v-ar trece prin minte.

Această mutare a accentului pe împlinirea personală, care protejează individualitatea mai presus de nevoile „distructive" ale celuilalt, fie el partenerul sau copilul, a cauzat cele mai multe despărțiri stupide.

„Cred că trebuie să te gîndești în primul rînd la tine și apoi la ceilalți, dar cu anumite limite. Dacă ai o relație, este dreptul tău să ai grijă de tine și să fii mai important decît relația în sine... însă nu într-un mod egoist."

A, da? Și cum se presupune că poți face acest lucru?

„De exemplu", își continuă scrisoarea ascultătoarea mea, *„sînt studentă și educația mea va fi întotdeauna mai importantă decît relația pe care o am, deoarece educația o voi avea toată viața, pe cînd partenerul s-ar putea să nu fie pentru totdeauna."*

Aș vrea să știu: de ce este posibil ca partenerul să nu fie pentru totdeauna? Și-ar putea pierde cumva viața apărîndu-și patria? Ar putea să moară din cauze naturale? Probabil că nu la acestea se gîndește ea. Cel mai probabil, ea se gîndește la cît de mulți dintre prietenii și rudele ei au început și sfîrșit, de nenumărate ori, diverse pseudo-relații, iar ea este îngrijorată.

Sau cum scria o altă ascultătoare:

„Am stat de vorbă cu mulți dintre prietenii mei ai căror părinți sînt divorțați. Îmi spun că se simt ei înșiși incompleți, pentru că, în urma divorțului părinților, au primit drept moștenire o serie de cicatrice și răni care le transmit convingerea că sînt urmașii unor oameni care nu pot merge pînă la capăt, care sînt capabili să comită greșeli imense și care abandonează atunci cînd lucrurile se înrăutățesc. Cu toții se îndoiesc de capacitatea lor de a găsi și păstra iubirea, fiindcă părinții lor au crezut că se iubesc, însă lucrurile nu « au mers » între ei."

Interesant este faptul că această scrisoare am primit-o de la o tînără care afirma că face parte dintr-un grup restrîns de oameni, din nefericire, printre care și părinții ei, care încă sînt căsătoriți — dar care, după opinia generală, ar trebui să divorțeze.

„Oare certurile permanente, țipetele și lipsa de interes a părinților față de copii m-au făcut să fiu un pic nevrotică și m-au transformat într-un adult neadaptat? Da! Însă am putut conta întotdeauna pe un singur lucru: părinții mei nu au divorțat. Am fost nevoită să mă lupt cu multe obiceiuri nesănătoase și multe slăbiciuni pe care le aveam, însă nu m-am îndoit niciodată că voi fi capabilă să îmi iau un angajament față de cineva, că voi putea să merg pînă la capăt sau că mă voi căsători înainte să fiu complet pregătită. Știu că părinții mei nu s-au iubit în cea mai mare parte a căsniciei lor și, totuși, au rămas împreună. Mi-am imaginat oare că mama mea este o « marionetă »? Nici vorbă! Mama mea este cea mai puternică persoană pe care o cunosc și o admir foarte mult. Iar tatăl meu mi-a cîștigat respectul de la bun început."

Unii ar putea spune, în cazuri precum cel relatat anterior, că tînăra nu a învățat altceva de la părinții ei decît cum să aibă o relație dezastruoasă. Nu este deloc adevărat. Ea nu își dorește să aibă mariajul pe care l-au avut părinții ei, în ceea ce privește felul în care s-au purtat unul cu celălalt, însă ar vrea să aibă o căsnicie ca a lor, referindu-se la devotametul pe care l-au avut în cele din urmă față de familie și jurămintele maritale.

În mod ideal, cei doi soți ar fi trebuit să își folosească hotărîrea de a-și menține devotamentul și angajamentul luat pentru a-și îmbunătăți comportamentul sau pentru a deveni mai înțelegători unul cu defectele celuilalt. Deși nu acesta este scopul esențial al unui angajament luat, este totuși o oportunitate extraordinară în cadrul unei relații.

Oamenii trebuie să depună mai multe eforturi în căsnicie

Unul dintre motivele pentru care le tot spun oamenilor faptul că „iubirea nu este de ajuns" pentru a avea o căsnicie de calitate este acela că emoțiile sînt labile, vulnerabile,

circumstanțiale, imprevizibile și nu beneficiază de un coeficient de inteligență ridicat. Angajamentul luat și respectarea jurămintelor de credință, a promisiunilor, a obligațiilor și a tradițiilor sînt niște cărămizi mai valoroase și mai demne de încredere în construirea unei relații armonioase. Se prea poate să vă găsiți „bucuriile" în fanteziile pe care le aveți cu un star de cinema sau cu vecinul de alături, însă nimic nu îți umple inima de o afecțiune mai profundă (și chiar pasiune) decît să fii martor la tandrețea pe care o are partenerul pentru copii, să ai un partener afectuos și împăciuitor cînd tu ai o dispoziție proastă sau un partener grijuliu cînd te simți (și arăți) dărîmată.

Dacă vă imaginați că există vreun om capabil să fie fericit și voios tot timpul, vă înșelați. De asemenea, vă înșelați dacă vă imaginați că există undeva pe lumea aceasta vreo persoană alături de care să simțiți o fericire și o euforie continue. Și tot greșit este să credeți că pînă și cea mai reușită relație nu are și ea momentele ei proaste, problemele și dificultățile ei, dintre care unele par insurmontabile:

„« Despărțirea stupidă » a apărut la cea de-a doua căsătorie a mea. Eram « nefericită ». Am avut trei căsnicii. În cele din urmă, preotul meu mi-a explicat care erau cele cinci etape ale unei căsnicii. Prima etapă: te îndrăgostești. Etapa a doua: descoperi punctele slabe, defectele etc. Etapa a treia: decizi în ce fel folosești informațiile pe care le-ai aflat. Etapa a patra: (dacă ajungi la ea) constă în eforturile pe care le faci ca să depășești realitățile celei de-a doua etape. Etapa a cincea: aducerea stării de îndrăgostire la un nivel cu totul diferit de intimitate și devotament.

M-am luminat! Acum știu că, atunci cînd apar greutăți, trebuie să merg mai departe. Extraordinar! Ce revelație! Îmi dau seama de prostia mea cînd mă gîndesc la răul pe care l-am făcut copiilor mei și suferința pe care i-am provocat-o fostului meu partener. Dacă am fi știut că orice relație trece prin aceste etape, cred că am fi reușit să depășim problemele noastre."

Cred că milioane de oameni ar reuși să-și rezolve problemele dacă ar avea cunoștințele necesare și sprijinul familiilor, prietenilor și al societății în general. Din nefericire, există studii recente care au demonstrat că pînă și așa-zisele cursuri de educație maritală care se fac în licee și facultăți sînt negativiste și ostile față de instituția căsătoriei. Ironic este faptul că oamenii căsătoriți sînt mai fericiți, mai sănătoși și mai prosperi. Ca să vezi!

În cele mai multe cazuri, cuplurile nu se străduiesc suficient ca să rămînă împreună. Nu vorbesc despre problemele lor, nu încearcă să le identifice sau să le rezolve. Și nu-și rezervă timpul necesar ca să-și amintească de ce s-au îndrăgostit unul de celălalt la început. Un alt ascultător a adăugat:

„Cred că majoritatea divorțurilor au la origine materialismul. Într-un fel, societatea noastră este coruptă de materialism. Există o competiție în care fiecare încearcă să aibă cea mai bună mașină, cea mai mare casă, cele mai frumoase haine — dar se pare că nimeni nu este interesat să aibă cea mai apropiată familie, cele mai multe mese luate în familie și cele mai trainice prietenii cu membrii familiei."

Am scris despre următoarea chestiune în multe dintre cărțile mele și le-am reamintit-o ascultătorilor mei de radio: deși oamenii recurg la divorț pentru că pare cea mai simplă cale de a scăpa de greutățile căsniciei și vieții de familie, doar următoarele trei situații conferă divorțului statutul de soluție validă: dependența, adulterul și violența. Ceea ce nu înseamnă că nu există o cale de întoarcere chiar și în cazul acestor tragedii.

O ascultătoare mi-a povestit că era alcoolică, își pierduse încrederea în căsnicie, în Dumnezeu și în ea însăși. A petrecut un an la Asociația Alcoolicilor Anonimi, fiind din ce în ce mai conștientă că risca să-și piardă fiica.

„Simțeam că nu îl mai iubeam pe soțul meu, așa că lupta interioară a fost dureroasă, și eram conștientă de faptul că singurul mod în care îmi puteam recăpăta iubirea pen-

tru el era să am credință, să mă rog la Dumnezeu, să merg la biserică și să cer ajutor. Nu mi-a fost deloc ușor și am avut momente cînd am vrut să renunț, fiindcă este foarte greu să trăiești cu un om pe care nu îl iubești, dar știam că Dumnezeu voia ca noi să reușim. Dacă îmi puteam păstra credința în Dumnezeu, știam că El îmi va da înapoi sentimentele de iubire pentru soțul meu. Și Dumnezeu m-a ajutat cu adevărat. Acum avem un fiu de cinci luni și sîntem foarte fericiți."

Și-a continuat scrisoarea spunîndu-mi că este dezgustată de suferința pe care i-a provocat-o fiicei sale și crede că părinții ar trebui să se gîndească mai mult la copii și mai puțin la ei înșiși, iar astfel lumea ar fi mai bună. Aceasta presupune să vă rezolvați problemele conjugale — și este nevoie de efort.

Atunci cînd vă confruntați cu probleme îngrozitoare, cum ar fi cele trei — dependența, adulterul și violența — hotărîrea de a rămîne sau de a pleca devine o încercare majoră. Dacă partenerul se căiește cu adevărat (își asumă răspunderea, are remușcări, își îndreaptă comportamentul și nu mai repetă aceleași greșeli), încă mai exsită speranțe. Dacă nu există căință, speranța este doar o dezamăgire amînată.

Un ascultător povestește că încă mai speră, în ciuda faptului că soția lui continuă să conviețuiască cu amantul și și-a abandonat copiii, pe care i-a crescut tatăl, singur:

„*Cred că oamenii renunță prea ușor la căsnicie, cînd, de fapt, iubirea, înțelegerea și iertarea îl pot ajuta pe partener să-și amintească motivele pentru care și-a luat un angajament față de tine la început... Renunțarea la un mariaj fără să încerci să-ți demonstrezi dragostea și valoarea este un motiv stupid de despărțire.*"

Îi doresc numai bine, deși împăcarea cu o femeie care este capabilă să-și abandoneze copiii nu poate fi pentru mine un motiv de prea mare entuziasm.

Mă regăsesc

Întotdeauna mă amuză teribil expresia: „Trebuie să mă regăsesc." În primul rînd, această justificare pleacă de la ideea că, de fapt, te găsești în altă parte decît locul unde te afli acum (un fel de „birou de bagaje pierdute" în cosmos), apoi există supoziția că nu te poți regăsi în circumstanțele actuale pe care le reprezintă familia și copiii, iar în final — revelația imposibilității de a te regăsi în patul altcuiva.

Dacă vrei să te găsești cu adevărat, atunci caută-te în angajamentele pe care ți le-ai luat; te vei regăsi în ochii celor care depind de tine; te vei regăsi în felul nobil în care faci față încercărilor vieții; te vei regăsi în acțiunile și deciziile tale; te vei regăsi acolo unde te afli chiar acum.

Această noțiune a „regăsirii de sine" este o abordare mentală necinstită a frustrării, a disprețului față de obligații și rutină și o manipulare insolentă a compasiunii și înțelegerii unei alte persoane.

„*În facultate am avut un prieten timp de doi ani și jumătate și am găsit în el iubirea vieții mele. Era, și încă este, tot ce mi-aș putea dori de la un bărbat. În adîncul inimii mele știam că va fi un soț și un tată minunat. La cîteva săptămîni după ce m-am întors dintr-un stadiu de pregătire în străinătate, prin intermediul facultății, am rupt relația cu el, deoarece simțeam că trebuie să mă regăsesc pe mine, ca individ. A fost cea mai proastă decizie pe care am luat-o vreodată în viață. Voi regreta întotdeauna despărțirea de el.*"

De ce regăsirea de sine pare să implice dispariția unor oameni importanți din viața ta, cum ar fi partenerul, iubitul/iubita sau/și părinții? Răspunsul este următorul: cea mai imatură parte a unei persoane s-a întors către copilărie — dorindu-și să fie centrul universului, fără nici un fel de obligații: astfel ajungi să primești și nu ești obligat să dai nimic în schimb.

Avînd această atitudine, fie vei sfîrși singur, fie vei avea escapade superficiale și regrete legate de „despărțiri stupide".

Nu vă minţiţi singur şi nici pe cei din jur. Cînd simţiţi nevoia de a o lua din loc, proptiţi-vă bine pe picioare şi înfruntaţi-vă îngrijorările şi temerile.

Bine aţi venit pe tărîmul basmelor

Oare ce-o fi în capul dumneavoastră atunci cînd puneţi fantezia faţă în faţă cu realitatea, şi sînteţi convins că fantezia are mai multă profunzime şi longevitate şi vă va aduce mai multe satisfacţii, respect, promisiuni şi semnificaţii? Problema este că nu gîndiţi — pur şi simplu, este un rod al imaginaţiei.

Internetul este une dintre cele mai recente şi mai distructrive forţe care afectează căsniciile din zilele noastre. Relaţiile pe Internet îi costă pe foarte mulţi copii şi parteneri nevinovaţi căldura şi confortul unui cămin intact. Atît femeile, cît şi bărbaţii îşi pierd timpul în „camere de conversaţie pe Internet" şi dezvoltă „sentimente" care îi împing să-şi părăsească familiile şi căminul pentru o persoană despre care „ştiu că va fi tot ceea ce le lipseşte în viaţa lor de acum". Totul, bineînţeles, mai puţin un creier!

„Eu şi soţia mea sîntem căsătoriţi de 27 de ani. Credeam că avem o relaţie satisfăcătoare. Am avut şi noi problemele noastre, dar întotdeauna am reuşit să le rezolvăm. Ca să nu mai lungesc prea mult povestea mea, i-am cumpărat soţiei mele un computer acum doi ani, iar ea a fost foarte încîntată, fiindcă întotdeauna se plîngea că se plictiseşte. Se distra în „camerele de conversaţie", flirtînd şi amuzîndu-se. N-am crezut că poate fi ceva rău în acest amuzament. Dar, odată cu trecerea vremii, a început să petreacă din ce în ce mai mult timp în faţa computerului. Ei bine, acum şapte luni am aflat că s-a îndrăgostit de un bărbat care se află la o distanţă de 11 ore de ea, pe care nu l-a întîlnit niciodată. Stă tot timpul în pat şi plînge după el. Încă mai vorbeşte cu el în fiecare zi, îi spune că îl iubeşte şi că se va căsători cu el.

O iubesc pe femeia aceasta din tot sufletul. Nu ştiu ce să fac. În adîncul inimii mele ştiu că îl iubeşte pe el — acum îi spune lui toate cuvintele pe care mi le-a spus mie cîndva."

Să fim serioşi, cît de insensibilă şi crudă poate fi o persoană cu un om fără de care altădată credea că nu poate trăi? Şi de ce este un om plictisit? Răspunsul este următorul: numai şi numai pentru că este el însuşi plictisitor. Rareori oamenii plictisiţi se gîndesc la altcineva sau altceva decît la ei înşişi şi dorinţa lor de a fi amuzaţi, emoţionaţi, gîdilaţi, entuziasmaţi, distraţi, sau de a fi în centrul atenţiei.

Atunci cînd oamenii mă sună şi îmi spun că se simt plictisiţi de viaţa pe care o duc sau căsnicia pe care o au, fac presiuni asupra lor pentru a-i determina să accepte ideea că ei, personal, nu fac nimic ca să îmbunătăţească viaţa lor sau a familiei — pur şi simplu, vor să trăiască un anumit sentiment şi, din cauză că sînt leneşi, îşi imaginează că există undeva un alt individ care va face acest sentiment să se nască. Baftă!

Iarba vecinului este mai... verde

„Eram căsătorită de cinci ani şi mi-am părăsit soţul pentru un bărbat mult mai tînăr, sperînd că viaţa mea va fi mai « condimentată ». FALS!!! Am crezut că voi găsi fericirea alături de un alt bărbat. FALS!!! Mi-am părăsit soţul şi le-am făcut mult rău celor trei copii ai noştri. După nouă luni de zile, mi-am dat seama că ceva era în neregulă... cu MINE. Tocmai împlinisem 30 de ani, munceam din nou cu normă întreagă, copiii mă epuizau şi voiam să scap de toate, dar mi-am dat seama că ceea ce simţeam era absolut firesc şi că greutăţile vieţii nu dispăreau dacă îmi părăseam soţul, fiindcă eu eram problema!!!

Îi sfătuiesc pe oameni cu toată convingerea să încerce în primul rînd să se ajute pe ei înşişi, să-şi asume răspunderea pentru acţiunile lor şi să se FEREASCĂ de tentaţii, fiindcă

eu am înțeles că aș fi putut pierde cel mai bun tată și soț din lume, numai din cauza egocentrismului meu!"

Această ascultătoare a subliniat cel mai important argument al teoriei mele: atunci cînd vă imaginați că vă veți îmbunătăți viața dărîmînd ceva, pierdeți din vedere adevărul — faptul că sînteți în mare măsură artizanul calității vieții dumneavoastră. Așadar, începeți întîi să renovați propria persoană: atitudinile, reacțiile, așteptările și acțiunile dumneavoastră. Abia atunci puteți spera să aveți credibilitate sau forță în hotărîrea dumneavoastră de a vă îmbunătăți relația, căsnicia și viața de familie.

Un alt aspect important pe care l-a adus în discuție ascultătoarea mea este ideea de a vă feri de tentații. Din nefericire, între Internet și locul de muncă apar foarte multe tentații.

„Am crezut că trebuie să îmi găsesc o slujbă ca să am o viață proprie și să scap de copii. Cîștigam bani frumușei, însă serviciul meu m-a făcut să simt că nu mai am nevoie de soțul meu. Am divorțat."

Ei bine, după aceea s-au întîmplat numai lucruri rele. La serviciu, bărbații i-au acordat foarte multă atenție, iar ei i-a plăcut. În momentul în care a devenit conștientă, a început să aprecieze faptul că soțul ei era credincios și atent. Ea s-a recăsătorit cu un bărbat care i-a molestat pe doi dintre cei trei copii ai ei. Acum, după două decenii de terapie pentru ea și copiii ei, spune că lucrurile stau mult mai bine. Bazîndu-se pe experiența sa, și-a încheiat scrisoarea cu următorul mesaj:

„Rămîneți acasă lîngă copii. Vă veți scuti de multe necazuri. Vă veți feri de multe tentații. Păstrați-vă căsnicia deoarece, credeți-mă, oricît de drăguț ar fi un bărbat și oricît de mult v-ar iubi copiii, niciodată nu va fi ca adevăratul lor tată."

Problema tentațiilor este o chestiune mult prea adesea și pe nedrept luată în derîdere. Nu mai este la modă să spui că oamenii nu ar trebui să rămînă singuri cu membri ai sexului opus. Nu mai este la modă să afirmi că oamenii căsătoriți nu ar trebui să mențină „prietenii" cu membri ai sexului opus. Nu ești deloc apreciat dacă spui că oamenii ar trebui să se ferească pînă și de aparențele răului, astfel încît să nu-și rănească partenerul. Totuși, dacă sînteți sensibili la aceste aspecte, relația și partenerul dumneavoastră vor căpăta mai multă valoare. Încercați să faceți măcar acele acțiuni care să vă apere și să vă mențină devotamentul.

Dați-mi voie să încerc un articol din coloana A... și unul din coloana B

„Înainte ca eu și soțul meu să ne căsătorim, m-am despărțit de el de mai multe ori și am provocat suferință amîndurora (el a suferit mult mai mult). Mă despărțeam de el pentru că simțeam nevoia să încerc o relație și cu alți oameni, ca să pot să am o idee despre ce îmi doresc. Vă rog să le spuneți ascultătorilor și cititorilor dumneavoastră că nu este nevoie să încerce oamenii, așa cum ar proba haine. Cu cît vă dăruiți mai des inima, cu atît mai multe cicatrice veți avea, iar devotamentul față de partener va fi din ce în ce mai puțin inocent."

Cuvintele acestei ascultătoare sînt deosebit de adînci. Este o mare diferență între a te întîlni cu cineva ca să îți dai seama dacă este sau nu partenerul potrivit și a avea numeroase relații, cu tot felul de oameni, ca și cum ai gusta mai multe sortimente de dulceață, sub pretextul că vrei să înțelegi mai bine viața.

Dacă oamenii sînt crescuți într-un cămin intact, plin de iubire, în care religia este o parte însemnată a vieții lor, dacă și-au rezervat suficient timp ca să se maturizeze și să înțeleagă ce este important în viață, nu mai există decît dorința de a avea alături pe cineva cu care să împartă aceste valori.

Din păcate, în societatea din zilele noastre, acești factori nu funcționează ca să îi ghideze pe oameni în alegeri-

le pe care le fac. În schimb, oamenii se uită în jur, încearcă diverse lucruri ca să vadă modul de acționare și ca să-și dea seama dacă un anumit stil dă rezultate mai bune.

„În timpul studenției, toți prietenii mei mi-au spus că nu puteam rămîne la nesfîrșit cu prietena mea din liceu, fiindcă am fi pierdut amîndoi experiența pe care ne-o oferea lumea largă din jurul nostru și multiplele posibilități pe care le-am fi putut avea. Aproape că le-am dat ascultare și aș fi putut să pierd căsnicia și fetița de care mă bucur atît de mult astăzi, după 15 ani. Poți alege să ai o viață plină de aventuri și rătăciri sau poți alege să ai o viață plină de profunzime și siguranță. Eu prefer cea de-a doua variantă."

Cel mai trist este faptul că majoritatea oamenilor preferă prima variantă. Este foarte trist, deoarece trăim într-o societate care nu-și pregătește oamenii și nu-i spijină să caute și să aleagă profunzimea și siguranța. În schimb, îi îndeamnă pe oameni să experimenteze, să nu rămînă la o singură alegere, să caute ceva mai bun, să obțină ceva diferit; să nu fie niciodată mulțumiți.

I-am întrebat pe mulți dintre ascultătorii emisiunii mele de radio, atît bărbați, cît și femei, care intraseră și ieșiseră din numeroase relații stupide, dacă chiar cred că viețile lor s-ar înrăutăți în cazul unei căsătorii stabile. După ce se prosteau un pic, aproape toți mi-au răspuns: „Da, poate că, dacă cineva care m-ar cunoaște cu adevărat și ar ști ce îmi doresc, mi-ar face cunoștință cu un bărbat/o femeie potrivit/ă, viața mea ar fi mult mai bună." Apoi îmi pun întrebări în legătură cu fiorul pe care ți-l dă căutarea și dificultățile care apar cînd înveți să iubești pe cineva pornind de la zero. Atunci le spun că fiorul îl vor regăsi chiar învățînd să iubească pe cineva de la zero — o persoană care să aibă aceleași valori, convingeri etice, idealuri, țeluri, stil de viață și planuri de viitor. Mă refer la învățarea în siguranță!

„Să nu ai alți dumnezei în afară de mine", au spus mami și tati

„Eram căsătoriți de 11 ani și aveam trei copii mici. Mariajul nostru a fost presărat de la bun început cu probleme din cauza socrilor. Amîndoi ne-am dat seama că mama lui m-a disprețuit încă de la începutul logodnei noastre. Ne iubeam foarte tare și am crezut că iubirea noastră va învinge toate greutățile vieții. Soțul meu a văzut ce se întîmpla (insulte, umilințe, uși trîntite), însă oscila între obligațiile pe care le avea... față de soție: oare ar trebui să o apere? ... față de părinți: ar trebui să îi sprijine?"

Sînt șocată cînd îmi dau seama cît de mulți oameni sînt tiranizați de un părinte care are în mod clar probleme — atît de tiranizați, încît își primejduiesc, rănesc sau abandonează relațiile sănătoase și fericite pe care le au; astfel de oameni mă sună în timpul emisiunii și mă întreabă dacă, atunci cînd își aleg un partener cu care părinții nu sînt de acord, atunci cînd își dojenesc un părinte răutăcios sau cînd rup legăturile cu un părinte care încearcă în mod clar să le distrugă căsnicia, înseamnă că își necinstesc părinții. Există părinți atît de nesiguri, bolnavi mintal sau pur și simplu diabolici, care ar fi capabili să se scufunde și ei odată cu viețile copiilor, numai ca să se simtă puternici, importanți și să aibă controlul.

Uneori, părinții operează indirect: oferindu-se să-i ajute cu bani în anumite condiții, încercînd să impresioneze (boli sau necazuri) ca să primească vizite și sprijin, transformîndu-și copiii, acum maturi, în propriii părinți sau pedepsindu-și copiii chiar și pentru faptul că au plantat altfel de iarbă pe peluză decît ar fi vrut părinții.

Am auzit despre tot felul de situații. De curînd, un ascultător mi-a povestit că viitoarea lui soacră s-a oferit să îi dea logodnicei un sfert de milion de dolari dacă ea ar fi reușit să îl convingă să semneze un contract prenupțial în care se menționa faptul că numele lui nu va apărea pe nici un fel de acte (nici măcar în actul de proprietate al casei).

L-am sfătuit să nu semneze contractul, să nu îi spună nimic logodnicei lui și să aștepte să vadă dacă ea acceptă banii. I-am mai spus că, dacă logodnica lui lua banii de la mama ei, atunci nu ea era candidata la căsătorie: ascultătorul meu s-ar fi căsătorit cu mama logodnicei. Cîteva zile mai tîrziu, m-a sunat din nou. Logodnica se hotărîse singură să nu accepte banii. Minunat! Pentru că, dacă s-ar fi despărțit de el din dorința de a satisface nevoia nevrotică a mamei ei de a avea controlul și ura acesteia împotriva bărbaților, ar fi fost o „despărțire stupidă".

Din moment ce tinerii din ziua de astăzi par mai înclinați „să aibă" decît „să cîștige", se trezesc obligați față de părinții lor în cele mai nesănătoase moduri. Dacă trăiesc în casa părinților sau pe proprietatea lor, ori într-o casă pe care o plătesc părinții sau din banii pe care li-i dau părinții, se pare că se întorc la comportamente de tipul „relația părinte-copil", ca și cum ar trebui să fie foarte atenți să nu-și piardă banii de buzunar.

Adesea le spun oamenilor: „Dacă nu îți permiți să plătești cheltuielile de nuntă sau casa în care stai sau hainele de pe tine — atunci înseamnă că nu ești pregătit pentru căsătorie. Dacă nu-ți permiți mașina pe care ți-o dorești, sau zona în care vrei să locuiești, sau jucăriile și bijuteriile la care visezi, înseamnă că trebuie să le cîștigi. Dacă rămîi legat copilărește de părinți, probabil că îți vei distruge relațiile de adult."

Probleme psihologice și emoționale nesoluționate

☞ *„Provin dintr-un cămin destrămat, mama mea s-a recăsătorit cu un bărbat care m-a brutalizat, iar singurul sprijin pe care l-am primit a venit din partea acestui om deosebit de drăguț cu care mă întîlnesc. La un moment dat, i-am sugerat că poate ar trebui să ne întîlnim și cu alți oameni, deoarece eu mă simțeam plictisită și dezorientată. Acum știu că am renunțat la un om bun și am frînt o inimă care nu merita, doar de dragul noutății și nesiguranței."*

☞ *„Respectul meu de sine era atît de scăzut, încît, dacă aveam o relație minunată, iar bărbatul respectiv începea să țină la mine, făceam orice ca lucrurile să meargă prost și să fie nevoit să mă părăsească."*

☞ *„M-am despărțit de ea în seara aceea dintr-un singur motiv: nu suportam ideea că ar putea vreodată să mă părăsească ea pe mine. Cel mai trist este faptul că ea nu avea nici o intenție să rupă relația cu mine. Înainte, avusesem o prietenă care m-a înșelat și mi-a frînt inima, mai ales că era prima mea dragoste. Bănuiesc că nu voiam să mai fiu niciodată abandonat, așa că am luat inițiativa și am părăsit-o eu înainte. Și în ziua de astăzi mi-e dor de ea. Cred că s-ar putea spune că, încercînd să nu fiu rănit de ea, m-am rănit singur."*

☞ *„Am crescut într-o familie în care lucrurile nu mergeau cum trebuie, iar tatăl meu mă molesta în văzul întregii familii, așa că nu știam ce înseamnă iubirea adevărată — adică nu înainte de a-l cunoaște pe Ronnie. Puteam să fiu eu însămi, fără ca el să înceteze să mă iubească. Cînd ne-am logodit, părinții mei m-au poftit să iau loc la masa din bucătărie și mi-au spus că Ronnie mă manipula permanent și că îmi spălase creierul. Mi-au spus că mama era atît de supărată din cauza relației mele, încît ar putea pierde copilul cu care era însărcinată, iar dacă s-ar fi întîmplat acest lucru, era numai vina mea. Așa că am rupt relația cu bărbatul pe care îl iubeam la nebunie și care ar fi fost omul perfect pentru mine. Părinții mei au abuzat de încrederea pe care o aveam în ei ca să mă facă să rămîn în casa lor și să-i cresc în continuare pe frații mei. A fost o prostie că mi-am ignorat in-*

stinctele. Îmi asum responsabilitatea pentru acțiunile mele, continuînd terapia. Însă întotdeauna va exista o parte din mine care se va întreba cum de-am putut să fiu atît de proastă."

Acestea sînt doar cîteva dintre miile de scrisori, faxuri și mesaje elecronice pe care le primesc de la oameni care suferă din cauza unor probleme reale și serioase, provocate de tot felul de realități, începînd de la simpla imaturitate și reacții dureroase cauzate de abuzuri sau de disfuncționalitatea căminului părintesc, pînă la boli mintale. Cînd vorbesc cu unii dintre acești oameni în timpul emisiunii, le reamintesc faptul că orice om este capabil să iubească și merită să fie iubit. Diferențele dintre noi constau în capacitatea fiecăruia de a-și depăși limitele propriei persoane și a se sacrifica pentru ceilalți, precum și disponibilitatea de a fi vulnerabil și deschis față de o altă persoană.

Uneori, nu este ușor să dobîndești aceste calități, iar pentru unii oameni, răniți și speriați din cauza experiențelor trăite în copilărie, este o adevărată provocare. În acest sens trebuie să vă regăsiți, căutînd acea parte de sine care merită: devenind tipul de ființă umană care își poate deschide inima cu înțelepciune, nu cu cinism. Pentru aceia dintre dumneavoastră care consideră acest lucru o încercare grea, trebuie să știți că promiscuitatea, dependența de droguri sau alcool și îngroparea în muncă nu sînt o soluție. Adevăratele soluții sînt analiza propriului suflet, ajutorul unui terapeut, evoluția spirituală și asumarea unor riscuri.

Aceste considerente mă determină să-i implor pe preoți să refuze să oficieze căsătorii între oameni care nu sînt dispuși să participe cel puțin șase luni la un program de consiliere premaritală. Este cea mai bună oportunitate de a face ceva care vă înspăimîntă (să vă confruntați cu adevărurile care țin de propria persoană) și care este, în același timp, un lucru minunat (să deveniți un om mai deschis și mai iubitor).

Considerați-vă un artist. Oricît de talentat și creativ ați fi, fără instrumente bune nu veți putea niciodată să realizați cea mai grozavă operă a dumneavoastră. În calitatea de ființă umană care are o relație bazată pe iubire și care vrea să-și întemeieze un cămin fericit, dumneavoastră înșivă sînteți, de fapt, instrumentele; așadar, tot dumneavoastră sînteți propriile limite. Vă rog, lăsați deoparte orgoliul și aparențele pentru a putea obține educația sau ajutorul unui terapeut, de care aveți nevoie ca să deveniți cele mai performante instrumente posibile pentru dumneavoastră.

Despărțirile stupide apar pentru că nu vreți să vedeți ceea ce este cel mai rău în dumneavoastră — și dacă alegeți să fiți orb, nu veți avea niciodată dragostea la care visați:

„Greșeala mea a fost că nu mi-am asumat niciodată responsabilitatea pentru defectele mele. Cînd intram în bucluc, am așteptat întotdeauna să vină cineva să mă salveze — inclusiv Dumnezeu. Și de cele mai multe ori chiar așa s-a și întîmplat. Eram un visător, dar nu aveam niciodată forța interioară de a merge pînă la capăt ca să îmi îndeplinesc visele.

Am fost căsătorit de două ori și de fiecare dată am repetat aceleași greșeli stupide, iar apoi s-a întîmplat ceva și totul s-a schimbat. Pilotam un avion care transporta echipamente miniere în Mexic și avionul s-a prăbușit în munți. Ar fi trebuit să fiu mort, dar bunătatea lui Dumnezeu m-a cruțat. Două zile mai tîrziu, stăteam pe acel munte, viața mea era distrusă, și îmi spuneam că știu un alt om care ar face o treabă mai bună cu viața mea decît făcusem eu. Habar nu am de ce am spus acele cuvinte sau cu cine vorbeam, dar, foarte bizar, am simțit cum mi se ridică de pe umeri o greutate imensă, iar pacea și bucuria s-au așternut asupra mea și totul era în regulă, deși dădusem faliment, îmi pierdusem cea de-a doua căsnicie și tocmai mă prăbușisem cu un avion.

BIBLIOTECA JUDEȚEANĂ
Panait Istrati BRĂILA

Graţie relaţiei cu Dumnezeu şi învăţăturilor din Biblie, m-am căsătorit a treia oară. Iar acest mariaj va fi reuşit, fiindcă mi-am dat seama, în cele din urmă, că iubirea este o decizie, nu un sentiment (devotament, jurăminte de credinţă); sentimentele vin mai tîrziu. Ne ciondănim şi nu sîntem întotdeauna de acord, însă nu permitem certurilor noastre să influenţeze sacralitatea căsătoriei noastre."

Din toate scrisorile pe care le-am primit, se pare că singura şi cea mai impresionantă carte care îi poate ajuta pe oameni să îşi concentreze atenţia pe o viaţă plină de semnificaţii şi pe o relaţie plină de satisfacţii este Sfînta Scriptură. Şi cred acest lucru, pentru că oamenii care se deschid în faţa lui Dumnezeu sînt deja pregătiţi să se gîndească şi dincolo de propria persoană, sînt mai miloşi în inima şi comportamentul lor, mai hotărîţi să „treacă peste probleme" şi înţeleg mai uşor nivelurile profunde ale satisfacţiilor.

Aşadar, în concluzie, pentru a evita „despărţirile stupide", după ce aţi citit această carte, deschideţi Biblia.

BIBLIOTECA JUDEŢEANĂ
Panait Istrati BRĂILA

Cuprins

Mulţumiri 7

Introducere 9

1. Secrete stupide 23
2. Egoism stupid 59
3. Mărunţişuri stupide 89
4. Putere stupidă 119
5. Priorităţi stupide 145
6. Fericire stupidă 177
7. Justificări stupide 203
8. Legături stupide 230
9. Nepotrivire stupidă 260
10. Despărţiri stupide 288